ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№26 (396) ДЕКАБРЬ 2017

Список всех рецептов, опубликованных в 2017 году



ПИСЬМО В НОМЕР

В ожидании новогоднего чуда

Совсем скоро наши любимые с детства праздники – Новый год и Рождество. У меня почти все готово, осталась самая малость – помочь маленькой внучке сделать подарок родителям. В садик она у нас не ходит. Только пошла, как сразу же начала болеть. Пришлось мне оставить работу и сидеть с ней. Сейчас успешно поддерживаем здоровье натуральными средствами с помощью «Лечебных писем». Так вот, соседские ребятишки в садике уже смастерили поделки, и у них есть подарки родителям, бабушкам и дедушкам. А наша приуныла: «Что подарить маме с папой?» Тут я не растерялась. В коробке с искусственной елочкой накопилось столько старых открыток, что хватило бы на несколько поделок. Сделали из них домик, гирлянду, новогодний шар. Когда готовили с внучкой подарки, она все время спрашивала: «Бабушка, а эта открытка от кого? А что там написано?» Пока читала ей поздравления от родных, друзей, вспомнилась целая жизнь – все самое хорошее, волшебное. И настроение теперь, как в детстве: ожидание какого-то чуда... Сколько бы нам ни было лет, мы загадываем под елочкой заветные желания и надеемся, что они исполнятся. Давайте все вместе пожелаем друг другу и нашим близким крепкого здоровья, мира, благополучия. С наступающим Новым годом и Рождеством!

Т.М. Протасова, г. Ижевск

ЦИТАТА

Я благодарю всех, кто пишет в нашу газету, за душевную щедрость и неравнодушие и надеюсь, что новый год будет для нас всех благополучным и радостным.

Калмыкова В.С., г. Миасс

ТЕМЫ ДНЯ

- **Как исполнить желание**
- **Астрагал укрепит сосуды**
- **Соль против остеохондроза**
- **Памятка диабетику**
- **Прихорашиваемся к празднику**

16+

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот и последний в 2017 году номер «Лечебных писем». Надеемся, что подготовка к празднику идет успешно, что все задуманное удается воплотить в жизнь. И даже если вы собираетесь встречать Новый год очень скромно, все равно есть такие дела, от которых никуда не деться. Например, поздравления родным, близким, друзьям по переписке.

Сейчас люди все чаще пользуются для общения Интернетом, и некоторые добрые традиции забываются. Но посмотрите на старые открытки, если они у вас сохранились. Сколько незабываемых эмоций! А для больного человека внимание, искренние пожелания здоровья и благополучия – тоже лекарство. Вот только в последнее время в работе нашей почты случаются сбои. Страна большая, и пока ваше послание дойдет в какой-нибудь дальний ее уголок, праздники могут уже остаться в прошлом. Поэтому все поздравительные открытки, письма лучше отправлять заранее.

Конечно же, надо поздравить и детей, и внуков, и остальных родственников, друзей. Тем более старельких родителей, которые всегда ждут от вас весточки. И еще – читателей любимой газеты, особенно одиноких, если даже вы не знакомы. Им будет очень приятно. Для кого-то новогодняя открытка с пожеланиями добра – настоящее чудо.

Каждый из нас может стать волшебником в эти чудесные дни. Желаем все успеть к празднику! И не забывайте о собственном здоровье. Поддержать его вам поможет этот выпуск «Лечебных писем», который очень советуем сохранить. Он может потом пригодиться, и не раз. В конце газеты по старой традиции мы публикуем список всех напечатанных за год рецептов. Там указано, в каких номерах и даже на каких страницах их можно найти.

С наступающим Новым годом и Рождеством! Будьте здоровы и счастливы, оставайтесь с нами в 2018 году!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **8 ЯНВАРЯ**

Дорогая редакция! Не могу не воспользоваться удобным случаем, чтобы выразить, наконец, переполняющую меня благодарность всем, кто создает эту замечательную газету, насыщенную не только полезными и своевременными советами по укреплению здоровья, но и душевным теплом, соучастием, чего, к сожалению, в реальной жизни становится с каждым годом все меньше. Я восхищаюсь всеми теми людьми, которые не жалеют своего времени и делятся личным опытом. Еще больше благодарна тем, кто откликается на чужую боль и старается помочь любым способом. Не раз мне приходилось обращаться к людям за помощью, и я всегда получала письма с конкретными советами и рецептами. Я много лет выписываю «Лечебные письма», храню все подшивки, каждый номер, рука не поднимается куда-то сдвинуть эту народную энциклопедию здоровья, в которой обязательно найдется ответ на любой вопрос, касающийся лечения и здоровья. Много лет я этим пользуюсь, а вот сейчас решилась поздравить всех создателей и читателей газеты с наступающим Новым годом! Я желаю всем, кто имеет хоть какое-то отношение к ее созданию, в первую очередь крепкого здоровья и долгой, счастливой жизни. Я благодарю за душевную щедрость и неравнодушие и надеюсь, что новый год будет для нас всех благополучным и радостным.

С уважением, Калмыкова Вера Сергеевна, г. Миасс Челябинская обл.

Дорогая редакция! От всего сердца хочу выразить благодарность тем, кто откликается на просьбы людей, чьи объявления вы помещаете в рубрике «Люди добрые, помогите». Иногда бывает так важно получить в нужный момент добрый совет или просто слова поддержки и понимания. Именно так вы помогли моей матушке, которая в начале этого года просила советов, как справиться с болью в суставах при артрите, который, как известно не лечится. Она получила много писем и воспользовалась рекомендациями, и уже через месяц снова стала самостоятельно выходить на прогулки. Мы с мамой живем в разных городах, но я знаю о той помощи, которую ей оказали замечательные люди из разных уголков России. И я хочу их всех поздравить с наступающим Новым годом, пожелать здоровья, счастья, и уверенности, что им всегда в тяжелый момент помогут такие же отзывчивые люди! Я поздравляю также всех сотрудников редакции и желаю дальнейших успехов в вашей полезной работе.

Хохлова Н.М. г. Воронеж

Я сегодня собрала своих подруг на традиционное чаепитие, за которым мы, так уж получилось за разговорами, пришли к решению поздравить создателей газеты «Лечебные письма». В нашей деревне эту газету мало кто выписывает, и потому каждый номер у нас ходит из избы в избу. Понравившиеся рецепты мы записываем в тетрадки, используем и так и лечимся. Очень любим обсуждать «Хорошие примеры», и также любим письма из раздела «Лечим душу». Бывает, прочитаешь жизненную историю, и появляется надежда, что чудеса случаются, болезни исчезают и жизнь налаживается. Мы желаем всем сотрудникам и всем читателям народной газеты здоровья и счастья в новом году и с нетерпением ждем каждый новый номер у себя в деревне. Будьте здоровы и счастливы. По поручению жителей деревни

В.С. Батурина, с. Новоселово, Новоселовский р-н Красноярского края

Уважаемая редакция «Лечебных писем»! Вашу газету я впервые увидела в этом году и сразу же полюбила. Пока не выписываю, но зато покупаю каждый номер и читаю от корки до корки. Спасибо всем, кто создает газету за то, что даете часто не просто советы, но и надежду, и веру в собственные силы. Что уж говорить, разные бывают болезни, и разные бывают больные. Иногда мы становимся беспомощными даже без видимых причин. Но вот почитаешь истории из жизни конкретных людей, и подчас неловко становится за собственные слабости и неумение справляться с недугами. Я хочу пожелать нам всем в наступающем новом 2018 году не просто здоровья, но и стремления как можно дольше сохранять в себе веру в то, что человек может очень многое. Хочу пожелать нам всем стойкости, мудрости, хладнокровия, когда нужно бороться, и веры в успех. Спасибо всем за добрые советы!

Худякова Елена Марковна, г. Нижний Новгород

ВНИМАНИЕ! ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 2018 ГОД.



РЕМЕСЛО И ВОЛШЕБСТВО

Бывает, мы расстраиваемся по пустякам, и здоровье только хуже. Сейчас не время для этого, ведь скоро праздники, да не какие-нибудь, а новогодние! Может, мои советы кому-то помогут поднять настроение, улучшить самочувствие и подготовиться к встрече Нового года.

Начнем с того, что финансовые возможности у многих из нас, пенсионеров, невелики, а Новый год на носу, и хочется сделать всем подарки. Если у вас внуки, то это обязательно. Вот и повод для переживаний. Но даже когда денег едва хватает на самое необходимое, мы, бабушки, всегда можем доставить радость ребятишкам. Ведь каждая из нас научилась за целую жизнь хоть какому-то ремеслу! Или дед пусть что-нибудь смастерит своими руками. Тот же кукольный дом – мечта многих маленьких девочек. Сейчас в продаже и деревянные заготовки, и картинки, чтобы украсить поделку. Ну а нас, женщин, может выручить, конечно, рукоделие – шитье, вязание, плетение. Я вот уже заканчиваю вязать для младшей внучки теплые тапки в виде зайчиков. Уверена, что они ей очень, очень понравятся! И для здоровья полезны натуральные материалы – шерсть, немного меха, кожи. Такие тапочки не забудешь под столом и не станешь бегать по дому босиком, когда холодно. Плюс какое-нибудь угощение – и счастью маленького человечка нет предела.

Только готовиться, конечно, следует заранее и обязательно советоваться с родителями детей. У кого-то, например, аллергия на мандарины или шерсть, а у кого-то она с годами уже прошла, как у моего старшего внука. Ему семь лет, и я знаю, что его порадует: мягкая игрушка, персонаж из любимого мультфильма. Шью, конечно, сама. А старшекласснице своей вяжу модный шарф. Напрасно некоторые считают, что сейчас в этом нет смысла. В обычном магазине такой не купишь, разве что закажешь через Интернет, что обойдется недешево. Но для того, чтобы порадовать старших детей, надо с ними дружить и кое в чем разбираться.

Почему еще важно все обсуждать с родителями? Допустим, ребенок мечтает о дорогой вещи, и вы накопили деньги. Но папа с мамой или другие родственники уже купили ее сами. Так что затраты должны быть разумными во избежание расстройств.

В новогодние каникулы я обычно несколько дней сижу с внуками, их трое. Вот тогда и начинается настоящий праздник! Многие бабушки, дедушки, живущие отдельно от молодых, поймут меня. Но к таким моментам тоже важно подготовиться. Как вы позаботитесь хотя бы об одном ребенке, если нездоровы? Поэтому надо подлечиться, поддержать себя, и здесь мне помогают рецепты из нашей газеты.

Вот наконец наряжена лесная красавица, а под ней – подарки от Деда Мороза. Нет счастливее в жизни моментов, чем те, когда видишь горящие глаза ребятишек. Да и мы чем-то на них похожи. Сколько бы нам ни было лет, многие продолжают верить в новогоднее волшебство.

С наступающими праздниками, с Новым годом и Рождеством! Здоровья, мира, добра!

Михайлова Л.С., г. Рязань

КАК ИСПОЛНИТЬ ЖЕЛАНИЕ

Дел сейчас очень много, ведь скоро Новый год, а потом Рождество. Но когда готовишься к таким праздникам, вдруг приходят философские мысли о счастье, здоровье. В новогоднюю ночь мы загадываем желания. Какие из них самые заветные у моего поколения? Многие, как и я, ответили бы: мир, счастье детей и внуков... Ну а лично для себя?

Прежде всего – здоровье, что я и загадал в прошлом году. Самочувствие улучшилось, в том числе благодаря рецептам из «Лечебных писем». Применял и другие методики. Однако спохватился: а как же самый близкий человек, без которого не жить, – жена?! Иной раз смотрю на нее, и сердце сжимается: годы берут свое, хоть и держится молодцом, заботится обо мне. А вдруг с ней что случится? Как я буду без нее? Так вот, теперь загадал, чтобы мы вместе дожили до золотой свадьбы.

Как исполнить свое желание? Здесь важен еще и соответствующий настрой. Кто-то верит в астрологию, кто-то нет, а я всегда чувствовал: в ней что-то есть. Астрологи считают, что некоторые дни особенно подходят для правильного настроя. Они обычно указаны в лунных календарях, и я их не пропускаю. В декабре, пока не начались шумные праздники, стараюсь посидеть в тишине и прислушаться к себе: а чего мне хочется на самом деле? Ведь исполняется даже не то, что мы проговариваем мысленно или вслух. Исполняются только наши истинные желания. Например, кто-то думает, что больше всего на свете хочет избавиться от болезни, а на самом деле мечтает только о внимании со стороны близких. Стоит такому больному пожаловаться детям: мол, все плохо, тут болит и там болит, как дополнительное внимание обеспечено. Нет, это не наш вариант, нам с женой и вдвоем интересно. Детям всегда рады, но у них своя жизнь, и это прекрасно, для того и растили их. Золотая свадьба – вот мое искреннее желание.

Только бы здоровье нас не подвело! Опять же, астрологи пишут, что для его укрепления наступающий год очень подходит. И наибольшего успеха достигнет тот, кто не будет стремиться к быстрым результатам любой ценой, а начнет действовать планомерно, терпеливо, но не в одиночку, а вместе с единомышленниками. То есть с читателями «Лечебных писем» все должно получиться! Ведь это еще и наше общее желание, а значит, оно очень сильное.

Важный момент: пока вы не расскажете друзьям, знакомым или читателям газеты о своей проблеме, Вселенная не получит соответствующую информацию, и ничего не изменится. А ведь в ней есть все, что нам необходимо, и она готова услышать нас. Поэтому прошу здоровья для своей супруги Елены, у которой слабое сердце и больные суставы. Я верю в то, что все наши просьбы попадают в особый информационный поток. Оттуда же приходит помощь: мы получаем знания. И, конечно, слова поддержки, дающие жизненную силу. Можете проверить, и пусть наступающий 2018 год принесет вам удачу!

Сокольский В.Т., г. Тверь



КАНИКУЛЫ ДЛЯ ФИГУРЫ

Каждый год слышу от своих подруг и знакомых одни и те же слова: «Вот пройдут новогодние праздники, потом потеплеет – и займусь своей фигурой». Чаще всего сроки отодвигаются еще дальше, ведь впереди 23 Февраля, 8 Марта, Масленица. Потом начинаются гонка, строгие диеты, походы в тренажерные залы, а то и похуже, таблетки и чаи для похудания.

Я считаю, что, если есть такая необходимость, заниматься борьбой с лишними килограммами нужно уже в новогодние праздники. Это самое идеальное для этого время.

Без спешки, без стрессов приведете тело в порядок к лету, заодно и здоровье поправите. Поделюсь своими зимними рецептами стройности.

- Ешьте энергетически полноценную пищу, но не быстрые калории, а медленные – каши, супы с овощами и бобами, рагу без жирного мяса, омлеты, зерновой хлеб с сыром.
- Не голодайте, это вредно, но и не переедайте. У меня есть специальная зимняя тарелка – старая суповая, диаметром сантиметров 20. Все, что в нее влезает без горки, съедаю, и больше никаких добавок. Будь то суп или каша – ровно одна порция, 3 раза в день. Еще 2 перекуса, размером с горсть. Это могут быть орехи с сухофруктами, овощной салат или кусочек хлеба с куриной грудкой.
- Двигайтесь в любые морозы и слякоть. Минимум час в день нужно ходить. Если за окном пурга и лютый мороз, спускайтесь и поднимайтесь по лестнице, каждые 15 минут прогуливайтесь по квартире или офису.
- Самое вредное, что может быть в праздники, – постоянно сидеть перед телевизором до глубокой ночи, а потом спать до полудня. Отоспаться впрок нельзя, а вот расстроить внутренние часы организма можно легко. Сохраняйте режим даже в праздники. Чем строже вы следуете расписанию сна и пробуждения, тем легче телу сориентироваться с расходом энергии, он не будет запасать ее впрок.
- Больше бывайте на свежем воздухе. Выбирайтесь в парк или лес, покататься на лыжах, на санях, поиграть с детьми или внуками в снежки.



В новогодние дни можно расслабиться, дать отдых голове и позабыть на время о рабочих стрессах. Опять же, большой плюс в копилку достоинств именно зимнего похудения. Можно посвятить время только себе и своему здоровью.

Серкова Л.С., г. Красноярск

ВСЯ ПОЛЬЗА АПЕЛЬСИНОВ

Апельсины и мандарины у нас – настоящий символ новогодних праздников. Современным детишкам это понять сложнее, они видят свежие фрукты на прилавках все время. Для старшего же поколения память о том, что цитрусы подвозили в магазины именно к новому году, запечатлелась навсегда, и сейчас к праздничному столу оранжевые плоды покупаются обязательно.

С молодых лет бабушкой я приучена к тому, что ничего из того, что можно использовать, пропадать не должно. В том числе кожура и семечки апельсинов. Бабушка их собирала и сушила, и я теперь поступаю так же.

Кожуру у апельсинов я всегда тщательно мою, так что она у меня чистенькая, можно сушить без опасений. Семечки я вынимаю специально, нарезая фрукты. Их все равно обычно выплевывают, а это очень ценное лекарственное сырье. В семенах много витаминов, антиоксидантов, минеральных веществ.

Из сушеных семян я делаю настойку:

4 ст. л. заливаю стаканом водки в стеклянной банке, после чего настаиваю неделю в темноте и процеживаю.

Эту настойку, разводя буквально чайную ложечку водой, пью при упадке сил, кашле, головных болях.

Апельсиновые корки – еще более универсальное лекарство. Они богаты эфирными маслами, которые являются натуральными антисептиками, стимуляторами пищеварения, средством для укрепления сердца и сосудов.

Их можно добавлять понемногу в чай, который становится очень ароматным и приятным. Настоем из корок полощите рот при заболеваниях десен и неприятном запахе. Этот же настой можно пить для очищения сосудов и для профилактики тромбозов при варикозе.

Помогут апельсиновые корки и для поддержания красоты и здоровья волос.

Большую горсть корок залейте 1 л кипятка, дайте настояться 3-4 часа, процедите. Полощите этой ароматной жидкостью волосы для придания им блеска и избавления от чрезмерной жирности.

Разложите сушеные корочки по квартире или зашейте их в холщовые мешочки и развесьте в укромных уголках. В доме всегда будет приятный цитрусовый аромат, а в воздухе меньше вирусов.

Артамонова И.М., г. Сыктывкар

ТРЕНИРУЕМ РАВНОВЕСИЕ

В гололед мы поскальзываемся не только от того, что плохо убирают дороги, и от неудобной обуви с гладкой подошвой. Нередко причина в том, что мы плохо умеем контролировать свое равновесие, и малейшего бугорка на снежной дороге становится достаточно для того, чтобы потерять баланс и свалиться. Особенно это важно для пожилых людей – с возрастом чувство равновесия может снижаться, нам тяжелее контролировать положение своего тела.

Иногда это бывает связано с болезнями – гипертонией, сосудистыми нарушениями мозга, но чаще всего виноваты мы сами. Равновесие, как



любое чувство, можно и нужно тренировать. Есть упражнения для глаз, чтобы расслаблять мышцы и учиться фокусировать взгляд. Благодаря им можно даже исправить возрастную дальнозоркость. Можно улучшить свой слух, натренировать восприятие запахом. То же самое и с равновесием, его тоже можно подправить.

Я уже несколько лет делаю специальные, но очень доступные упражнения. Их и зарядкой-то назвать сложно, это даже в какой-то мере развлечение, но с большой пользой для здоровья.

Раньше я спотыкалась на ровном месте, поскальзывалась, падала. Сейчас это случается намного реже. К тому же одновременно подправила осанку, благодаря чему меньше стали беспокоить спина и суставы. Поделюсь некоторыми упражнениями из своего «репертуара».

- Начинала с самого простого: вставала прямо, ноги вместе, плечи расправлены. Фокусировалась на какой-то точке на стене, на расстоянии примерно в полметра. Сначала отмечала, что, постояв несколько минут, начинала покачиваться, глаза постоянно приходилось двигать, чтобы точка не поплыла. Стала сознательно контролировать тело, удерживать его так, чтобы оно не качалось, как тростник на ветру.
- Потом клала на пол веревку вдоль всей комнаты и ходила по ней так, чтобы ступать только на нее обеими ногами, как это делают канатоходцы. По первости помогала себе руками, расставляя их по сторонам, потом уже могла пройти быстро, не особо задумываясь и не сбиваясь с одной линии.
- На улице летом стала подниматься на невысокий поребрик и какой-то расстояние шла по нему, удерживая равновесие. Так детишки развлекаются, а для меня это было упражнением.
- Сейчас усложнила тренировки. Купила большой надувной мячик и, когда смотрю телевизор, сажусь на него. Ноги на полу, руки на мяче. Сидеть нужно с выпрямленной спиной. Уже месяц могу даже не держаться руками, вязать или листать журнал, удерживаясь только за счет равновесия.
- Простое упражнение – прогулки по квартире с книгой на голове так, чтобы она не падала с макушки.
- Зимой хорошая тренировка – прогулки на лыжах. На коньки в пожилом возрасте вставать уже поздновато, очень велика опасность травмы, а вот лыжи или даже прогулки с палками (финская ходьба) для равновесия полезны.

Все эти упражнения не только помогают лучше держать себя на скользкой дороге, но, как я и писала, улучшают состояние позвоночника, расправляют все тело, а значит, хорошо влияют и на общее здоровье.

Нижинская Л.М., г. Санкт-Петербург

ГЛАЗА БЕЗ МЕШКОВ

Впереди праздники, много бессонных ночей, застолий, разносолов. Все эти излишества сказываются на внешнем виде, и после новогоднего веселья часто видишь людей с мешками от усталости, переедания и обильных возлияний.

Конечно, нужно отоспаться, перестать переедать, ограничить соль, исключить алкоголь. Постепенно мешки, если они не связаны с болезнями почек, уйдут сами. Но все же их можно немного поторопить и убрать отеки под глазами или хотя бы уменьшить их.

Мое средство на такие случаи следующее:

сделайте крепкий настой календулы и ромашки, взяв каждой травы по 1 ст. л. и стакан воды. Дайте настояться час, процедите, разлейте по формочкам и заморозьте. Когда появляются мешки, делайте массаж кожи под глазами ледяными кубиками, по 3-4 минуты каждый глаз. Не держите лед на одном месте, постоянно им двигайте по коже. После этого натрите на мелкой терке почищенную картофелину, отожмите через марлю сок и охладите немного в морозилке. Смочите в соке ватные диски, приложите под глаза и прилягте. Держите 15 минут. Часть сока выпейте – он выводит излишки соли, снимая отеки.

За 1-2 дня ваши тени под глазами или сойдут на нет, или станут менее заметными. Массаж и компрессы нужно делать 3-4 раза в день.

Шаповалова Л.М., г. Тверь

ПОТЕНЦИЯ КАК В 18 ЛЕТ, С ЧУДО-ОГУРЦОМ

Ученые относят устриц к природным афродизиакам, т.е. возбуждающим веществам. 6-8 устриц сделают из зрелого мужчины юношу в любовных делах. Но мало кто знает, что в морях Дальнего Востока водится куда более могучий «афродизиак». Императоры Древнего Китая ценили его выше золота. В лечебных трактатах слагали легенды о его чудесной силе. Зовут его трепанг, или «морской огурец».

Его польза для мужчин объясняется уникальным механизмом защиты трепанга от хищников. В своем теле он накапливает огромные запасы металлов. Соединений железа, меди и цинка в нем в 1000 раз больше, чем в устрице. Это делает его смертельно ядовитым для любой рыбы и **очень полезным для мужчин с сексуальными проблемами!**

В 2015 году на кафедре урологии Нижегородской медицинской академии исследовали действие трепанга на потенцию. С «морским огурцом» 8 из 10 мужчин возвращают потенцию независимо от возраста. 5 из 10 отмечают «значительное» усиление потенции. Он безвреден для сердца, не повышает давление и безопасен даже в 90 лет. Но...

Строго ограничен вылов трепанга. Единственный препарат в России на его основе «Экстра Сила» выпускают очень маленькими партиями. В 2017 г. произведено всего 500 упаковок, и квоты на них расписаны на месяцы!



Только 3 дня[1] для читателей газеты «Лечебные письма» организована доставка «Экстра Сила» из трепанга. **Заказать его можно только сейчас по номеру 8-800-500-9699. Количество ограничено. Звоните прямо сейчас!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Реклама

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Молчание – золото. Мудрое изречение. Часто мы слышим ругательства, бранные слова. Очень часто – мат. Что поделаешь, если неудачи преследуют на каждом шагу?

Некоторые говорят: крепко выругался – и будто легче стало. Но мат делает свое черное дело. Ведь все, что мы говорим, материализуется. И человек впадает в депрессию, перестает верить в себя, в Бога. К счастью, бранные слова не влияют на ДНК, иначе они были бы мощным оружием. От молитв, мантр, музыки человек становится светлее, радостнее. А от мата...

Мудрецы Востока советуют вот что. Когда негативные эмоции рвутся наружу, надо:

1) сделать несколько глубоких вдохов и спокойных медленных выдохов;

2) потопать ногами;

3) прочитать Иисусову молитву – верующим помогает;

4) несколько раз повторить слова «мир и любовь в моем теле, мир и любовь во всем мире» и улыбнуться.

Есть у меня приятельница Нина, которая раньше расстраивалась по пустякам, громко возмущалась и материлась на работе. Коллеги ее отучали от бранных слов – давали легкий щелчок по лбу (по ее же просьбе). Потом Нина стала прятать лицо, закрываясь шарфом. Но вот однажды на работе сказала: «Сегодня меня в трамвае, блин, сильно толкнули! Блин!» Она вспомнила кинофильм об охотнике, который так ругался. Нашла слово, чтобы заменить матерное, – «блин»! А теперь употребляет еще одно, когда возмущается ценами в супермаркете, зарплатами депутатов, их пенсиями. Это слово – «хунта». Помогает.

Расскажу и о других вредных привычках. Вспомните, когда-то была очень популярной песенка:

«Закаляйся,
Если хочешь быть здоров.
Постарайся
Позабыть про докторов.
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров».

Так вот, оказывается, ежедневный горячий душ с мылом принимать очень вредно, поскольку с кожи смывается защитная жировая пленка. Горячая вода иссушивает кожу, ухудшает синтез витамина D. А если мыло антибактериальное, то будет болезнь с зудом – дисбактериоз кожи. Холодная или прохладная вода – другое дело.

Моя соседка – фанатка чистоты – постоянно убирает в комнате. У нее вместо музыки слышен рев пылесоса. Не старайтесь превратить собственный дом в стерильную зону, особенно если есть дети. Доказано: когда они растут в полной чистоте, вероятность развития аллергии возрастает.

Нередко мы слышим совет чистить зубы сразу же после каждого приема пищи. Особенно после кислых фруктов, овощей или сладкого. Надо просто прополоскать рот водой или зубным эликсиром, а почистить зубы только через полчаса.

Еще говорят, что нет ничего лучше, чем сладкий сон после обеда. Но это может привести к набору лишнего веса. Лучше сходить на полчаса прогуляться, чтобы потратить калории, а уж потом можно и немного вздремнуть. Не позволяйте себе много спать. Но и недосыпание тоже очень вредно. Если человек не будет спать трое суток, то у него начнутся головные боли, скачки давления, сбои в работе мозга.

Адрес: Можаевой Лидии Николаевне, 04114, Украина, г. Киев, ул. Автозаводская, д. 43, кв. 27

СИЛУ ВОЛИ НАДО ИМЕТЬ

Посылаю вам фото, где я с братом. Приехал он ко мне как раз 8 марта утром. Жена только ушла на работу в больницу. Брат пришел и говорит:

– Ну что, Володь, давай, поехали в больницу, я Раю поздравлю, подарю ей цветы.

Я ему:

– Знаешь, Ваня, езжай на автобусе один, ты мне не напарник.

– А почему?

– На автобусе не езжу, в автобус одеваться надо, некоторые кондукторы читают мораль.

– Ну хорошо, у тебя есть еще шорты?

– Есть.

– Тогда дай мне – и побежим вдвоем.



Было – 12° мороза.

– Ваня, а ты не заболеешь?

– Думаю, нет.

И вот уже более 10 лет брат тоже ходит в шортах круглый год. Ему 75 лет. Поехал как-то я к нему в Донецк. Захожу в гастроном, а продавцы:

– О, еще один появился в шортах.

– А что, у вас уже есть такой?

– Да, тут какой-то ездит на велосипеде, даже зимой в шортах.

У меня многие спрашивают:

– Как нам начать так закаляться?

– Силу воли надо иметь – и все, – отвечаю им.

Адрес: Клименко Владимиру Захаровичу, 618547, Пермский край, г. Соликамск, ул. Северная, д. 30, кв. 98

БЫЛО БЫ ЖЕЛАНИЕ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ!

Больше половины года живу на даче в Московской области и только зимой – в Москве. Летом в лесу, на полянках и болотинах ищу знакомые травы, собираю и сушу. Поэтому дома всегда есть запас лекарств для настоев, целебных чаев и ванн. Использую их при необходимости.

Мне 77,5 года, в поликлинику практически не хожу. Ежедневно 3 раза гуляю с собачкой, делая пробежки трусцой. И 2 раза принимаю душ, чередуя холод и тепло. Также 2 раза делаю гимнастику для суставов, лежа на коврике, на полу. И еще 2 раза – гимнастику для глаз (с таблицей на стене). Очков никогда не носила никаких, даже солнцезащитных. Ис-



пользую системы Норбекова, Бубновского и Дикуля, а также Юрия Попова. Лечебная гимнастика очень помогает.

Кроме того, выполняю 6 правил здоровья по системе Ниши. А также утром – после пробуждения – в постели делаю медитативные упражнения (Музафара Хаджи «Суфийские секреты хорошего здоровья»). Эти упражнения сохраняют и слух, и зрение. Еще 2 раза в неделю провожу с пенсионерами гимнастику для глаз, ушей и суставов в зале стадиона «Октябрь». Зал у нас большой, теплый. И занятия бесплатные, нужны только коврик и желание быть здоровыми.

Адрес: Андреевой Галине В., 123103, г. Москва, набережная Новикова-Прибоя, д. 7, корп. 1, кв. 62

МУЗЫКА ТОЖЕ ЛЕЧИТ

В августе 2017 года была на концерте Олега Погудина. Вот он запел: «Ямщик, не гони лошадей, нам некуда больше спешить...» Мы с подругой переглянулись и заплакали. Не навзрыд, конечно, но слезы покатились.

Куда нам спешить? Мне 78 лет, подруге немного меньше. Но этот голос, эта музыка! Душа проснулась и трепещет – то ли хочет вернуться в прошлое и еще раз пережить все, что было, то ли остаться в настоящем...

В сентябре слушала органную музыку в костеле Ялты. Вот где буря эмоций. Бах... Эти звуки переполняют душу, и тело становится невесомым. Кажется, что открылся купол костела, и ты поднимаешься ввысь, летишь. Куда же полететь? В поселок Симеиз, к любимому камню, который лежит на пляже детского санатория «Москва». Он наш, принадлежит мне и моим внучкам. Сколько раз (да каждое лето!) когда внуки были маленькими, мы обнимали его, сидели на нем, рассказывали ему свои тайны, даже целовали при встрече. Теплый... Посижу немного. А потом, пожалуй, полечу к «Двум монахам». «Привет! Все стоите, ждете? Да, вам не скучно, скалы. Народу много, ныряют еще парни с ваших вершин». Полечу и на Ай-Петри. Внизу дороги, машины, люди. А вот и горы, лес, листва еще зеленая, плато. Надо отдохнуть, поцеловать землю – она еще теплая. Полежу немного, чтобы набраться сил от земли на обратную дорогу. Полечу к памятнику погибшим партизанам, поклонюсь – и обратно, в костел.

Музыка, Вагнер... И снова душа и разум рвутся ввысь. Звуки хотят придавить к земле, но нет: лететь, лететь! Куда? В деревню, где жила в детстве, училась в школе, в начальных классах. Вот мой дом, липы в два ряда, колодец. А вот классики – здесь мы с подружками скакали. Кто лучше? Кто на черту не наступит. Полечу-ка в осек, посмотрю на земляничные поляны. Осек – это огромное пространство, где в царское время в больших ямах жгли деревья и получали уголь, который отправляли к царскому двору. Им заправляли самовары и, может, еще где его использовали. Края у ям высокие, а земляники – море. Красные ягодки зовут и манят.

И снова Бах. Успокойся, душа. Разум, остынь. Хватит летать, отдохни.

Адрес: Кочеровой Галине Дмитриевне, 298609, Крым, г. Ялта, ул. Григорьева, д. 46, корп. 2, кв. 18

А КАК ЖЕ МИЛОСЕРДИЕ?

В №20 нашей газеты было напечатано письмо Кучеровой Т.А. «Магазин мужей», а в №23 – «Дерзайте, женщины!» Пахомовой Г.В. Две точки зрения на одиночество и поиски мужа в любом возрасте. Есть и третья точка зрения. Можно я ее выскажу?

Во-первых, многие из тех, кто дает объявление в «Клуб одиноких сердец», действительно ищут «принца на белом коне». Чтобы и рост соответствовал, и здоровье хорошее (это в 70-80 лет?!), и чтобы ни детей, ни внуков не было, зато машина и прочее... Если вы это чудо не встретили в своем городе, то зря надеетесь, что в других регионах такие есть! «Принцы» одинокими не бывают, их давно прибрали к рукам. А куда деваться одиноким, больным мужчинам, которые потеряли жен и не нужны своим детям, внукам? Такие и вам не нужны? А ведь именно они нуждаются в помощи, заботе. Очень много объявлений, основанных на эгоизме. Все мысли – только о собственном благе, комфорте: нужен работник в частный дом, нужен водитель, человек вообще без проблем, чтобы смог заниматься вашими проблемами...

Конечно, о здоровом, спортивном, работящем заботиться легко. Но, вообще-то, такой и сам о себе может позаботиться. А вы напишите в объявлении: «Ищу больного, беспомощного. Буду о нем заботиться, лечить его, ухаживать за ним». Слабо? Нет, такого счастья хотят лишь немногие! А как же милосердие?

Во-вторых, в объявлениях часто пишут: «Я вдова уже 3 года... 9 лет...». Прошло несколько лет – и женщины уже «устали от одиночества». А как же муж, который умер? Ведь говорили ему, наверное, слова любви, и он вам тоже... Где все это?!

Предлагаю создать в газете еще одну рубрику из писем тех, которые нашли (или не нашли) мужей через «Клуб одиноких сердец». Поделитесь опытом, расскажите о результатах! Думаю, что это очень нужно тем, кто еще только собирается разместить свое объявление в «Лечебных письмах». Чтобы не допустить ошибок. Рубрику можно назвать «Вот и встретились два одиночества».

Немного о себе. Мне 68 лет, бывшая учительница. Мужу 75, бывший инженер. Он болеет и зависит от меня. У нас двое детей.

Скоро Новый год. От души поздравляю редакцию и всех читателей. Пусть этот год принесет нам только радость, удачу, исцеление от болезней! Да хранит вас Господь!

Адрес: Бондаревой Надежде Владимировне, 352574, Краснодарский край, п. Мостовской, ул. Кутузова, 4

Цитата

При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.

Аддисон

ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО? ВЫРУЧИТ ПАСЛЕН!

В нашей квартире много комнатных цветов. Особенно мне нравится паслен перцевидный. Он красив в любое время года – его ветви усыпаны то белыми цветами, то красными ягодами-бусинами. Даже в самое холодное время года, когда за окном снег и ледяная стужа, деревце стоит в комнате во всей красе, напоминая о знойном лете.

Но паслен не только декоративное, но и лечебное растение. В одном журнале я прочитала, что паслен часто называют «ангинником», или «ангинным деревом». Как вы понимаете, название отражает особое умение паслена справляться с таким заболеванием горла, как ангина.

Для лечения ангины понадобятся ягоды паслена. Рекомендуется 1 ст. л. растолченных сухих ягод залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, полоскать горло 5-6 раз в день.

Такие процедуры быстро устраняют воспаление и болевые ощущения в горле. В этом убедились и все наши знакомые, кто пробовал лечить горло таким способом.

Кроме того, паслен прекрасно обеззараживает и заживляет раны, трофические язвы (в таких ситуациях надо делать примочки с настоем ягод этого растения).



Шузкина У.Э., г. Изборск

БОЖЕСТВЕННЫЙ НАПИТОК

Есть у меня подруга, которая много лет интересуется здоровым питанием и народной медициной. Она и меня приохотила к этому. Очень мне нравится пророщенная пшеница. Готовлю из нее не только каши, но и напиток под названием «реджувелак».

Он содержит бактерии, «дружественные» для ЖКТ и необходимые для пищеварительной системы. Реджувелак можно пить каждый день для оздоровления.

1. Замочите 2 стакана пшеницы в 1 л воды.
2. Через сутки слейте жидкость и промойте злаки в большом сите.
3. Оставьте зерна при комнатной температуре на 24 часа. У пшеницы появятся маленькие корешки и ростки – этого вполне достаточно.
4. Пророщенную пшеницу (зерна и ростки) измельчите в блендере, добавив небольшое количество воды.
5. Полученную кашу выложите в чистую стеклянную тару, не заполняя ее доверху, и залейте 2 л воды.
6. Закрыв банку марлей, оставьте на 48 часов. За это время каша со дна поднимется наверх, а потом снова опустится на дно. В итоге содержимое банки расслоится на бежевые зерна, белый слой и почти прозрачную жидкость, а сверху будет совсем немного пены.
7. Прозрачную жидкость аккуратно процедите, перелейте в чистую стеклянную тару, закройте крышкой и уберите в холодильник. Реджувелак может так храниться месяц. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день (до еды).

Сорокина И.Е., г. Орел

АСТРАГАЛ УКРЕПИТ СОСУДЫ

Каждому человеку по силам понизить риск развития сосудистых заболеваний. А обеспечить сосудам нормальную жизнедеятельность может такое растение, как астрагал.

Использование астрагала приводит к укреплению сосудов сердца, головного мозга, а также периферических сосудов, улучшая кровообращение и насыщение внутренних органов кислородом. Пальцы рук и ног не холодеют, как прежде. Реже бывают головные боли, исчезает метеозависимость.

Для приготовления отвара надо 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать час, процедить. Принимать по 2 ст. л. 2-3 раза в день до еды. Курс лечения такой: 3 недели – пить, неделю – отдыхать. Повторить лечебный курс 2-3 раза.

Еркина И.И., г. Кашин

ДУБОВАЯ ЗОЛА ЗДОРОВЬЕ ПРИНЕСЛА

Принято считать, что лев – царь зверей, а дуб – царь леса. Дуб не только сильное дерево, но еще и целебное. Надо только знать, как использовать его дары при разных хворях. В поселке, где у нас есть дача, и по сей день популярно лечение золой дуба. Готовится целебное снадобье очень просто, а вот эффект от него долго ждать не заставит!

Если регулярно употреблять напиток, настоянный на золе, можно укрепить иммунитет, улучшить пищеварение. Также настой золы дуба является отменным средством стабилизации показателей давления. Когда у меня начинает скакать АД, я лечусь при помощи дубовой золы.

Дубовые чурки, поленья предварительно очищаю от коры. Кладу их в костер, сжигаю, собираю золу. Заливаю 4 ст. л. сырья 1 л кипятка, настаиваю сутки и аккуратно сливаю прозрачную жидкость. Пью по 3 ст. л. 2 раза в день. Курс длится 2 недели, после чего я делаю пятидневный перерыв и повторяю лечение.

Куренкина Э.И., г. Москва



«СаганДали» в подарок каждому!

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 25 ЯНВАРЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 0202

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91 звонок бесплатный

Доставка Почтой России за счет производителя



«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что у препарата с таким мощным активным действием практически нет противопоказаний и побочных эффектов! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой! Восстановится деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), организм очистится от шлаков, восстановится работа мочеполовой системы, укрепится иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию онкологических процессов и даже способен замедлять процесс старения организма! Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс **«СаганДали»** создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай» Кислова Людмила Геннадьевна.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591406870850 ОГРН: 317595800025109

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОТЕРЯ СЛУХА – НЕ ПРИГОВОР

Если вы вдруг заметили, что хуже стали слышать, часто переспрашиваете, плохо понимаете, что говорят окружающие, а телевизор включаете уже на полную громкость, вам необходимо серьезно задуматься о своем здоровье.

Хотя полную или частичную потерю слуха и невозможно вылечить, ее вполне можно компенсировать. Помогут в этом аппараты для улучшения слышимости ZinBEST серии VHP-201, которые просты и надежны и позволят слабослышащему человеку нормально общаться, работать, слушать музыку, не замечая проявлений своей болезни.

VHP-201 – это лучшее соотношение цены и качества, такие приборы великолепно повышают слышимость, миниатюрны и подходят любому слабослышащему человеку.

Компенсирует средние и сильные потери слуха и станет надежным помощником в общении на долгое время! Слышимость до 20 метров!



Чтобы заказать аппарат, позвоните или напишите нам письмо и получите в подарок трехмесячный запас батареек!

1700 рублей
+ почтовые расходы

462403, Оренбургская обл., г. Орск, а/я 403, т. 8 (3537) 422358

Прибор не является медицинской техникой. ИП Каширин А.В. ОГРН 312565830600043

ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ НАСТРОИ

Настрои академика Сытина основываются на давно доказанном учеными факте: наша мысль материальна, и тело реагирует на наши мысли о самом себе. При работе с настроями головной мозг активируется и направляет мощные импульсы в нужные органы, запуская в них процессы оздоровления.

Настрои Сытина уже много лет помогают людям в восстановлении и укреплении здоровья, а так же преодолении различных проблем.

Настраивают на счастливую и радостную жизнь!



Автор настроев – академик Г. Н. Сытин

Праздничная акция!

Диск ~~950 руб.~~ **590 руб.**

Книга ~~350 руб.~~ **190 руб.**

До 15 января 2017 года!

Заказать по телефону:
8 (800) 505-10-86
Бесплатный звонок по России

Сайт: www.sytin-gn.ru

ПРОВЕРЕНО МИНЗДРАВОМ

Автономная некоммерческая благотворительная организация «Научно-методический центр психологической поддержки человека и нелекарственного лечения по методу академика Международной академии наук Г. Н. Сытина». Юр. адрес: 125363, г. Москва, б-р Яна Райниса, д. 1. ОГРН 1027739684895.



СУСТАВАМ ЛУЧШИЙ ДРУГ?

А Вы знаете самый полезный продукт для суставов на нашей планете?

Отвечаем: хрящ полярной акулы! Ученые доказали, что он способствует возвращению подвижности и комфорта в суставах, уменьшению неприятных ощущений. Это объясняется большим содержанием в нем полезных веществ в легкоусвояемой форме. В хряще акулы их в 100 раз больше, чем у теленка.

К сожалению, купить полярную акулу в магазине невозможно. Как же в таком случае нам получить всю пользу этого морского деликатеса для наших коленей и поясницы?

Препарат «Артрофиш» производят в Приморье из полярных акул. Их вылов строго ограничен. В 2017 году выпущено всего 500 упаковок препарата, и квоты по нему расписаны на месяцы вперед.

Только 3 дня[1] для читателей газеты «Лечебные письма» организована доставка «Артрофиш» по России. Заказать его можно только сейчас по номеру **8-800-500-0001**. Звоните и верните здоровье суставам сейчас!

Количество упаковок строго ограничено





ПАМЯТКА ДИАБЕТИКАМ

Решила написать вам подробно о диабете, так как миллионы людей страдают от него, рано наживают осложнения по своей беспечности, по незнанию.

Как избежать образования трофических язв и гангрены при диабете?

Сама диабетик с большим стажем. Рано получила осложнение, у меня диабетическая полинейропатия. Это поражение нервных окончаний ног, рук. Ощущения самые разные: «ползание мурашек», жжение, покалывание, боли тупые или стреляющие, потеря чувствительности. Ноги то горят, то мерзнут. Вот и делюсь с читателями «Лечебных писем» своим опытом.

Нарушения кровообращения могут привести сначала к диабетической стопе, а потом к образованию трофических язв и гангрене. Любые осложнения вылечить нельзя, как и сам диабет, но задержать, приостановить дальнейшее их развитие можно и нужно. Помогают в этом и лекарства, и народные средства. А еще движения, гимнастики, правильный уход за ногами и особое питание.

Наблюдаюсь в диабетическом центре у хирурга. Раз в год прохожу лечение диабетической стопы медикаментами. Периодически применяю травяные сборы, снижающие сахар в крови. Поделюсь с читателями некоторыми рецептами.

- Смешайте в равных частях семена льна, створки фасоли и листья черники (измельченные). Залейте 2 ст. л. сбора 0,5 л кипятка, потомите на водяной бане 30 минут, процедите. Пейте по 150 мл за 30 минут перед каждым приемом пищи в течение 1-2 месяцев.
- Возьмите 1 стакан неочищенного овса и залейте 1 л кипятка (предварительно переберите и хорошо промойте). Оставьте под крышкой на 24 часа, затем прокипятите на медленном огне 40 минут. Укутайте и дайте настояться еще 2 часа. Процедите, добавьте воды до первоначального объема. Пейте по 0,5 стакана за 30 минут до еды несколько раз в день длительное время.
- Залейте 10 лавровых листьев 3 стаканами кипятка, дайте настояться 2-3 часа и процедите. Пейте по 100 мг 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечитесь так 2-3 недели. Противопоказание – серьезные заболевания почек.

Что еще надо знать диабетикам?

Снижают сахар в крови топинамбур (земляная груша), козлятник, стевия, цикорий, сок лопуха, подорожник, каштан конский и другие растения.

При диабете сгущается кровь, что может привести к образованию тромбов, поэтому необходимо систематически разжижать ее. Разжижают кровь медуница, кипрей, кора белой ивы, шишки хмеля, конский каштан, корни пиона. Это и некоторые продукты: жирная морская рыба, шоколад, льняное масло, уксусная кислота, фасоль, петрушка. Из овощей, фруктов, ягод – лук, чеснок, свекла, морковь, помидоры, лимоны, малина, вишня, черная смородина.

Помните о том, что для диабетика движение – жизнь. В прямом смысле слова. Больше ходите, занимайтесь гимнастикой. Предлагаю свой комплекс упражнений, которые делаю каждое утро лежа в постели, предварительно измерив давление. Они улучшают кровообращение и укрепляют стенки сосудов.

- Сжимайте и разжимайте пальцы ног.
- Двигайте стопы к себе и от себя.
- Выполняйте круговые движения ступнями вправо-влево.
- Оттяните большой палец на себя и держите в таком положении как можно дольше.
- Растирайте каждый палец и сжимайте первую фалангу.
- Снова круговые движения ступнями.
- Приподнимите ногу и помассируйте ее от стопы к коленному суставу (по ходу венозного кровотока). Пощипывайте, похлопывайте, поглаживайте. То же – с другой ногой.
- Согните обе ноги в коленях, поднимите вверх и потрясите стопами, словно что-то с них сбрасываете.
- Встаньте на пол или на аппликатор и шагайте на месте, высоко поднимая колени, словно маршируете. Если не можете, то перекатывайтесь с носков на пятки или просто топчитесь.

Каждое упражнение сначала выполняйте по 10 раз, постепенно увеличивая по возможности количество подходов. Очень важен и правильный уход за ногами. Мойте их каждый день перед сном теплой водой (горячей нельзя) с детским или хозяйственным мылом. Насухо вытирайте, особенно между пальцами, смазывайте специальным кремом для диабетиков, который не только смягчает, но и способствует заживлению ссадин, царапин, потертостей (крем регенерирующий). Обувь носите свободную, носки – из хлопка.

Что касается питания, то ем я все понемногу через каждые 3 часа. Но исключаю жирное, жареное, копченое, острое, а также мучные изделия, сладости. Покупаю в аптеке сахарозаменители и растворимый цикорий со стевией. Не употребляю блюда из манки и риса, так как они повышают уровень сахара. А картофель кладу только в первое блюдо, предварительно вымочив.

Все, о чем я написала, снижает уровень сахара в крови, улучшает кровообращение и обменные процессы, а следовательно, предупреждает развитие трофических язв и гангрены.

Надеюсь, что мой опыт поможет диабетикам избежать грозных осложнений. Желаю настойчивости и терпения в достижении цели. Будьте здоровы! Отвечу на письмо, если будет вложен конверт.

Адрес: Лысенко Наталье Борисовне, 355037, г. Ставрополь, ул. Доваторцев, д. 46/2, кв. 84. Тел. 8-968-278-37-26

СОЛЬ ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА

Прочитала в «Лечебных письмах» №21 на стр. 40 обращение ветерана Великой Отечественной войны, которому за 90 лет. Хочу помочь ему справиться с остеохондрозом.

Читатель пишет: «Выгоняешь его из одного места, а он переходит… в череп, нет спасения от диких головных болей». Прежде всего, дорогой Михаил Александрович, поздравляю вас с новогодними праздниками! Спасибо за то, что прошли такой героический путь, защищая нашу Родину. Низкий вам поклон, здоровья и хорошего настроения!

Сама я немного моложе вас – еще только будет 83. Но у меня точно такая же проблема – шейный остеохондроз. Да, голову «сносит». К счастью, праправнучка Вера передала по телефону рецепт из Интернета, который может помочь многим, кто страдает остеохондрозом.



В 1 л кипяченой горячей воды растворить 90 г соли (3 ст. л. без верха), смочить в растворе марлю, сложенную в 8 слоев, или любую хлопчатобумажную ткань, желательно стираную. Отжать, чтобы была не сухой и не мокрой. Наложить на шею у позвоночника и прибинтовать до утра.

Лично я использую для повязок на голову, шею и ноги полотенечную вафельную ткань. Результат ощущаю через 7-10 дней.

Лечитесь на здоровье, уважаемые читатели «Лечебных писем», и, как все пишут, не ленитесь!

Адрес: Яниной В.Д., 654034, Кемеровская обл, г. Новокузнецк, ул. Бугарева, д. 22, кв. 28

ПОЛ-ПАЛА – ЧУДЕСНАЯ ТРАВА

Конечно, болезни должны лечить врачи, к ним надо обращаться за помощью. Но еще у нас есть такие добрые помощники, как лекарственные растения. Они известны людям с глубокой древности.

В 90-х годах прошлого века в одной газете прочитала о чудо-траве под названием «пол-пала». Специалист дал научное ее название – эрва шерстистая. Трава эта растворяет камни и выводит песок из почек, желчного и мочевого пузырей. Также она лечит болезни печени, избавляет от цистита. Пол-пала практически безвредна и быстро приносит облегчение даже при хронических заболеваниях.

Сейчас открылись новые целебные свойства этой уникальной травы. Ее применяют в комплексном лечении опухолей матки, яичников и позвоночника при заболеваниях, связанных с нарушением солевого обмена. Очень эффективны снадобья из нее при болезнях почек. Благодаря отвару пол-палы они очищаются быстро, безболезненно и без хирургического вмешательства начинают работать нормально.

Пол-пала налаживает работу всего желудочно-кишечного тракта, лечит гастрит, рубцует язву желудка, убирает из него полипы. Еще нормализует давление и восстанавливает иммунитет.

Как приготовить отвар из пол-палы и применять его?

Взять 1 ст. л. хорошо измельченной травы и залить 1 стаканом кипятка. Нагревать в течение 15 минут на водяной бане. В ней же остудить, теплое снадобье процедить, траву отжать. Пить теплым по 0,5 стакана за 30-40 минут до еды через трубочку, чтобы не повредить эмаль зубов.

Во время курса лечения надо исключить острое, соленое и алкоголь, даже пиво. На курс лечения необходимо 50-70 г травы. Когда закончится курс, сделать перерыв на полгода. При запущенной болезни пить отвар надо чаще – через каждые 3 часа. В этом случае потребуется до 100 г травы. Пройти 3 курса лечения. Траву можно вырастить не только в открытом грунте, но и на окне или балконе. Прежде чем лечиться травами, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Грозь А.Л., г. Ростов-на-Дону (адрес в редакции)

ПРОЩАЙ, ПРОСТУДА!

В холодное время года простудные заболевания самые массовые. Меня они преследовали с детства. Это ангина, грипп, пневмония, бронхит и другие. Стоило выпить из холодильника даже не холодной, а просто прохладной жидкости – и надолго были обеспечены кашель, насморк. Удаление миндалин, прием витаминов, антибиотиков, как и прививки от гриппа, и народные средства существенных результатов не давали. Выход был только один – избегать раздражителей. Но это зачастую не удавалось, и каждый год все повторялось.

После выхода на пенсию обнаружили сахарный диабет, который начал быстро разрушать организм. Так как лекарства остановить такие разрушения не могут, я изъял лишний сахар из продуктов путем их квашения. Сахар в крови снизился до 4-5 единиц, и диабет исчез. Одновременно совершенно неожиданно прекратились простудные заболевания! За последние 10 лет ни разу ими не болел, хоть и стал вести себя агрессивно – никогда не подогревал холодную пищу, в том числе из холодильника. Возможно, повысился иммунитет, который до того блокировался излишним сахаром. Но это не значит, что никакого предела нет. Если выпиваю залпом много холодной жидкости, все же начинает першить в горле, появляется легкое покашливание. Еще не болезнь, но предупреждение, сигнал организма: не делай этого, мне плохо.

Вспомнился рассказ моей бабушки 1880 года рождения. У нее было 16 детей. Обуви на всех не хватало, и зимой ходили в ней по очереди. Только сходил снег – все уже босиком на улице. Но от тяжелых простудных заболеваний никто не страдал, как сейчас. А если у кого-то появлялись насморк, кашель, спали одну ночь на русской печке – и все проходило. Сладкой пищи в повседневной жизни не было, только по большим праздникам, и то не всегда.

Очевидно, и население, и наша медицина, не зная настоящей причины простудных заболеваний, борются с последствиями, а не с первопричиной – избытком сахара в организме. Оптимальный уровень его в крови 4-5 единиц редко у кого. У большинства он выше, что вызывает разные заболевания, в том числе и простудные. Время от времени (довольно редко) нам сообщают, что сахар – яд, белая смерть. Но ежедневно пропаганда идет в противоположную сторону – почти все рекомендуемые рецепты блюд включают сахар. Для оптимизации сахара в крови (4-5 единиц) необходимо отказаться от сладкого. Если этого недостаточно, ввести в рацион квашеные продукты, приготовленные без использования соли и сахара.

Многочисленные последователи этой методики подтверждают ее высокую эффективность.

Адрес: Белым Александру Ивановичу, 308503, Белгородская обл., Белгородский р-н, п. Майский, ул. Вавилова, д. 6, кв.9. Тел. 8-951-143-12-14

Цитата

Стареть – это всего лишь дурная привычка, на которую у занятых людей не хватает времени.

А. Моруа

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ЧЕМ ОПАСНЫ СТАФИЛОКОККИ?

У меня обнаружили стафилококк. Что это за болезнь? Объясните, на какие органы влияет стафилококк и как от него избавиться.

Ковтуненко Л.Г., г. Санкт-Петербург

Стафилококки – это семейство бактерий, которые широко распространены в природе. Они есть в почве, воздухе, воде, почти у всех животных и людей.

Такие бактерии, пока их не слишком много, считаются частью нормальной микрофлоры наших кожных покровов, слизистых оболочек, кишечника. Среди них есть патогенные и условно патогенные для человека. Известно немало видов (штаммов) этих бактерий. Например, золотистый, эпидермальный, сапрофитный, гемолитический стафилококки. Некоторые, попадая внутрь организма и начиная активно размножаться, однозначно вызывают болезнь. Причем самые распространенные и являются болезнетворными.

Опасность в том, что они вырабатывают токсины и ферменты, которые вредят тканям. Со временем могут навредить и всему организму.

Золотистый стафилококк нередко вызывает гнойные процессы с распадом тканей, флегмоны. Эпидермальный живет на коже и слизистых оболочках. Результаты его активности – сепсис, эндокардит, гнойная инфекция в ранах и мочеполовых путях, а также конъюнктивиты. Сапрофитный при снижении иммунитета вызывает острые циститы, а гемолитический – воспаления в любых органах и такие заболевания, как, например, скарлатина.

В окружающей среде они устойчивы ко многим условиям. Например, выдерживают высокие температуры, прямые солнечные лучи, а также 100%-ный спирт, перекись водорода и воздействие ряда антибиотиков. Поэтому, прежде чем назначать лекарства, обязательно определяют чувствительность к антибиотикам.

Даже самые агрессивные стафилококки могут долго жить в организме, но проявлять свою агрессивность только при подходящих условиях. Каких именно? Любых болезнях, вызывающих снижение иммуннитета, эндокринных хронических заболеваниях, особенно при сахарном диабете. Сюда же можно отнести СПИД.

А кроме того, частые и сильные стрессы, нерегулярный сон, переохлаждение, переутомление. У детей еще не сформировался иммунитет, а у пожилых людей он ослаблен, поэтому и те и другие в группе риска. Имеют значение и гигиена, и частое использование сосудосуживающих средств.

Не стоит забывать о том, что человек может быть постоянным или временным носителем таких бактерий. И есть опасность их передачи через рукопожатия, обьятия, поручни в транспорте. Или воздушно-капельным путем при чихании, кашле, а также через пыль и фекалии. Поэтому очень важно соблюдать правила гигиены, чаще мыть руки. Это главная мера профилактики. И лучше отказаться от сомнительных услуг (тату, маникюр, солярий).

Также очень важно своевременно устранять очаги инфекции. То есть сразу лечить кариес, тонзиллит, аденоидит, конъюнктивит.

Среди симптомов инфекции покраснение из-за прилива крови к месту воспаления. При этом сосуды расширяются, а венозный отток слабеет, чтобы инфекция не распространилась по всему организму. Это защитная реакция. Бывают болезненные ощущения, вызванные отечностью и пережатием нервных окончаний. При первых же симптомах инфекции надо идти к врачу. Лечение должно проходить под его наблюдением и с учетом того, что в последнее время эти, да и многие другие бактерии становятся все более устойчивы к антибиотикам. Доктор подберет вам лекарства, которые надо принимать.

Избегайте переохлаждения и перегревания, занимайтесь физкультурой, рационально питайтесь, откажитесь от вредных привычек, если они есть. Укрепляйте иммунитет!

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОДЫШКИ

Уважаемая Галина Геннадьевна, как мне избавиться от одышки? Десятки лет ставили диагноз гипертрофия левого желудочка. А сейчас – еще и гипертония, стенокардия, аритмия... Врач объясняет одышку высоким давлением. Но оно повышается лишь иногда, а одышка постоянная. Мне 87 лет. Советуют больше ходить. Ну как можно ходить при одышке?!

Адрес: Щекина Ангелина Ивановна, г. Курган, ул. Комсомольская, д. 26, кв. 11

Уважаемая Ангелина Ивановна, начнем с гипертрофии (увеличения) левого желудочка. Что при этом происходит с миокардом (сердечной мышцей)? Идет наращивание мышечной массы. Из-за этого сдавливаются сосуды, по которым должно поступать питание для сердца. А значит, питания ему не хватает. Мышца начинает слабеть и растягиваться, провисать под воздействием давления. Она устает и ослабевает. В итоге – стенокардия и прочие неприятности.

Из-за того, что с повышенным давлением, с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями человек не работает, мало двигается, идет венозный застой. Ранним признаком такого состояния может оказаться одышка при тяжелых нагрузках. На фоне повышенного давления развивается еще и легочная гипертензия. Вот вам и постоянная одышка. Застой грозит и патологиями печени, болями при наклонах.

Суть в том, что если вы не будете двигаться, то сердце совсем ослабеет. Физкультура нужна обязательно, как и дыхательные упражнения. Спокойно, без паники считайте вдохи и выдохи, контролируйте их глубину. Только надо регулярно следить за давлением.

Во время приступов одышки некоторым помогают пустырник (настой или аптечная настойка), корвалол в допустимых дозах.

При перечисленных патологиях могут уже поставить диагноз острая сердечная недостаточность. Лечится это только в условиях больницы. А вот при хронической сердечной недостаточности назначают лекарства, и задача больного – строго выполнять предписания

ПОДПИСАТЬСЯ НА «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!



врача. Это главное условие хорошего самочувствия. Можно применять и лекарственные растения, но только как вспомогательные средства. Никакие травы в такой ситуации не справятся сами по себе.

Если у вас отеки, то советую заваривать мочегонные растения. Среди них петрушка, ботва моркови, гороха и фасоли, стручки бобовых. Их надо чередовать. На 1 ст. л. сухого сырья – 1 стакан кипятка. Настоять 30-40 минут, процедить и выпить за 3-4 раза в первой половине дня. Курс – 1 неделя, затем заваривать другую траву. Действуют они постепенно. Также отеки уменьшаются и при соблюдении бессолевой диеты. Советую вам есть маленькими порциями 5 раз в день. Это тоже помогает справиться с перегрузкой сердца.

Что еще вы можете для себя сделать? Выбрать подходящие народные средства. Приведу несколько рецептов.

- Очистить 10 головок чеснока (примерно 350 г) и смолоть в кашицу. Хорошо помыть 10 лимонов и тоже измельчить в кашицу, убрав косточки. Смешать с чесноком, добавить 1 л цветочного меда. Все тщательно перемешать. Этого хватит на 1,5 месяца. Хранить смесь в темном месте и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, медленно рассасывая во рту.
- Настой молодых березовых листьев, «копеечек». Залить 1 ч. л. сырья 100 мл кипятка, укутав, настоять 30 минут. Выпить медленно за день, за 2 раза. Курс лечения – от 1,5 до 2 месяцев.
- Сухие лепестки подсолнуха (100 г) залить 400 мл водки, настоять 3 недели. Принимать по 35-40 капель настойки после еды 2-3 раза в день.
- Астрагал – 1 ст. л. на 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день до еды. Можно добавить 1 ч. л. меда на весь объем настоя.
- Соцветия каштана – 100 г на 0,5 л водки, настоять 40 дней. Принимать по 30-40 капель перед едой. Есть в продаже аптечная настойка.
- Настой пустырника: 2 ст. л. травы на 200 мл кипятка, настоять 30 минут. Процедить и пить утром и вечером по 100 мл.

Кроме того, можно еще принимать настойки ландыша, наперстянки, посоветовавшись с лечащим врачом. В этих растениях содержатся сердечные гликозиды. Но такие препараты важно правильно дозировать.

ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА В 37 ЛЕТ

Мне 37 лет. Весной появилось первое коричневое пятно, а осенью – второе на лице, около носа. Дерматолог сказал, что это возрастные пигментные пятна. Как их вывести? Очень прошу доктора Г.Г. Гаркушу помочь, подробнее рассказать о травах, методах народной медицины.

Н., Брянская обл., г. Жуковка

Пигментные пятна на коже чаще всего и появляются на лице, потому что оно всегда открыто, например для солнечных лучей. Конечно, такие пятна не добавляют привлекательности. И это повод задуматься о причинах их появления в таком возрасте. Перед тем как избавляться от них, желательно все-таки выяснить ее и определить вид пигментации. Возможных причин появления пигментных пятен много. Часто это нарушения гормонального фона, поэтому надо бы сходить не только к дерматологу. Еще последствия травмы (сама травма, воспаления, ожоги, депиляция). У женщин – беременность. И, наконец, возрастные изменения.

В домашних условиях можно попробовать убрать пятна, но только если они плоские, как веснушки. А вот уплотненные (лентиго, родинки), которые возвышаются над уровнем кожи, лучше не трогать! Если уж вам очень захочется их убрать, то пусть это сделает косметолог-дерматолог оперативным путем после тщательного обследования. Итак, если окажется, что пятна неопасные, у вас есть такие варианты: аппаратная косметология, магазинная косметика или народные средства.

Все плоские пятна можно осветлять с помощью народных средств. Удалить их помогают кислоты, щелочи и механические средства. Воздействовать надо только на само пятно.

Перед использованием понравившегося рецепта сначала нанесите средство на внутреннюю часть локтевого сгиба. Подождите 30 минут, чтобы проверить, нет ли аллергической реакции на действующее вещество. Если никаких побочных эффектов (покраснения, зуда) не будет, можно наносить и на лицо. Вот несколько рецептов для вас.

- Выжать сок из дольки лимона на ложку, добавить немного крахмала до образования густой «сметанки», хорошо перемешать. Масса не должна растекаться. Нанести ее на пятно на 25-30 минут. Делать так через день, пока не исчезнет пятно.
- Смешать белую глину с перекисью водорода или борной кислотой до консистенции густой сметаны. Нанести на 20 минут, затем смыть. Делать это через день.
- Можно приготовить такой лосьон. Кожицу огурца собрать и выдавить из нее сок, добавить яблочный уксус и водку (всего поровну). Наносить на пятно 5-6 раз в течение дня.
- Еще лосьон: сок лимона, яблочный уксус, перекись водорода (3%), водка – поровну. Протирать пятна 5-6 раз в день.
- Следующий рецепт: глицерин, перекись водорода (3%), борный спирт, вода – поровну. Протирать пятна 3-4 раза в день.
- Также помогают соки и настои одуванчика, чистотела, календулы. Можно отжать сок, пропустив растение через мясорубку. Заморозить 1 ст. л. сока и протирать пигментные пятна льдинкой 2-3 раза в день.
- Хороши соки и кашица из ягод (можно замороженных) – смородины, калины, бузины, красной рябины. Протирать не менее 2 раз в день.
- Рекомендую и петрушку, сельдерей, хрен, лопух. На 1 ст. л. кашицы из растения взять 1 ст. л. уксуса. Перемешать и накладывать на пятна. Держать 15-20 минут, затем смывать. Если отжать из тех же растений сок и добавить водки, будет лосьон. Протирать им пятна не менее 2 раз в день.

Вот так можно избавиться от пигментации. И, если все получится, потом необходимо регулярно пользоваться солнцезащитным средством, чтобы пятна не появились снова. Также советую вам следить за гормональным фоном и наблюдаться у специалистов.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198035, Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма».



Рыбный праздник



По православному календарю Новый год попадает на Рождественский пост, во время которого верующие люди не едят мясо. Но новогодний праздник не бывает без праздничного стола, только «гвоздем» его будет не мясо, а рыба. Правда ли, что это отличный диетический и лечебный продукт? На вопросы «Лечебных писем» отвечает заведующий кафедрой гигиены питания Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова, академик международных академий МАНЭБ и ПАНИ, д-р. мед. наук В.В. ЗАКРЕВСКИЙ.

– Виктор Вениаминович, есть ли какой-нибудь смысл в замене мяса рыбой?

– Да, смысл есть. Как правы были основатели православной религии, разрешив питаться рыбой во время постов, хотя тогда еще не были известны все чудесные профилактические и лечебные ее свойства!

Интерес медиков к рыбе и морепродуктам возник позже, когда в результате многолетних исследований было установлено, что у эскимосов Гренландии, в пищевом рационе которых преобладала рыба, очень низок процент сердечно-сосудистых заболеваний. В дальнейшем удалось также доказать, что население районов, потребляющих большое количество рыбы и различных морепродуктов, гораздо меньше болеет нарушениями обменных процессов и такой грозной болезнью, как рак.

– За счет чего рыба обладает такими лечебными свойствами?

– За счет особых полиненасыщенных жирных кислот (эйкозапентаеновой и докозагексаеновой), относящихся к классу омега-3. Они совершенно незаменимы, поскольку их нет больше ни в одном продукте – ни в растительном масле, ни в жире животных, обитающих на суше, ни в молочных продуктах. Они обнаружены только в рыбьем жире и жире морских млекопитающих, питающихся рыбой. А чем эти две жирные кислоты незаменимы, ученые проследили на примере европейцев, которые за последние сто лет стали есть гораздо меньше жирной рыбы и, соответственно, получать значительно меньше необходимых кислот. И в результате количество нарушений обмена веществ, сексуальных расстройств и даже онкологических заболеваний резко возросло. Конечно, недостаток жирных кислот – не единственная причина. Но не зря же у японцев, которые практически не едят мяса, но зато с утра до вечера налегают на рыбу, рак встречается довольно редко, а опухоли молочной железы у них – вообще исключение.

– Какие сорта рыбы богаче омега-3-полиненасыщенными жирными кислотами?

– Тут первенство держит тихоокеанская сардина – около 4 мг ПНЖК омега-3 на 100 г съедобной части рыбы. Дальше идут дальневосточная скумбрия и клыкач. В атлантической скумбрии и сардине этих веществ уже вдвое меньше: 2,2 и 1,8 мг соответственно. Тихоокеанская сельдь содержит 1,71 мг. Все прочие рыбы по содержанию ПНЖК существенно уступают перечисленным – даже горбуша и палтус.

Омега-3 жирные кислоты подавляют воспалительные процессы, поэтому во многом отвечают за состояние суставов, и прием этих веществ при соответствующих заболеваниях всегда приводит к улучшению. Они, в частности, помогают снизить воспаление при ревматоидном артрите.

– А еще что-нибудь полезное в рыбьем жире есть?

– Безусловно. Жиры рыб, особенно жир печени, богаты витаминами А и D, которые в этом виде легко усваиваются. Витамин А повышает сопротивляемость организма к инфекциям, улучшает сумеречное зрение и цветоощущение. К тому же это единственное из пищевых веществ, у которого достоверно доказано противораковое действие. А витамин D регулирует обмен кальция и фосфора в организме, т.е. прежде всего рост и нормальное состояние костей, поэтому рыба чрезвычайно необходима детям и пожилым. Однако надо иметь в виду, что при хранении рыбы жиры быстро окисляются (прогоркают) под действием кислорода воздуха, света и повышенной температуры, поэтому лучше употреблять свежую или свежемороженую рыбу.

– Наверное, надо учитывать степень жирности?

– Безусловно, надо. Самые «тощие» представители подводного царства – это минтай, бычки, карп, судак, треска, хек, щука, карась, окунь. В них содержится всего 3% жира. Жирными считаются ерш морской, лосось, нельма, нототения, осетр, палтус черный, сайра, сардина, севрюга, жирная сельдь, крупная иваси, скумбрия. Но есть еще и очень жирные виды – белорыбица, минога, угорь, в которых до 30% жира. Большинство рыб обладает «средней» жирностью, которая зависит не только от вида, но и от того, сколько жира успел нагулять данный экземпляр, прежде чем его выловили.

Хочу предупредить: есть жирную, тем более очень жирную рыбу не следует людям, страдающим от болезней печени или поджелудочной железы. Им даже жирной селедкой, скумбрией или осетриной увлекаться не стоит. Зато остальным рыбий жир весьма полезен. При остеоартрозе можно есть любую рыбу, в том числе жирную (сельдь, скумбрия, тунец, лососевые), но исключить икру. А гломерулонефрит как самое тяжелое заболевание почек требует жесткой диеты с минимальным содержанием белков мяса и рыбы. Допускается только нежирная рыба – отварная, запеченная, фаршированная, заливная после отваривания.

– Что можно сказать о рыбе как о продукте питания вообще?

ВНИМАНИЕ! ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 2018 ГОД.



– Рыба нужна всем от мала до велика. Однако надо помнить, что промысловые рыбы насчитывают сегодня сотни видов, и у каждой свои вкусовые свойства, свои польза и вред. Хотя есть в них и много общего. Во-первых, рыба содержит полноценные белки (в среднем 17-19% в съедобной части) с хорошо сбалансированным аминокислотным составом.

В частности, по сравнению с мясом животных в рыбе больше метионина – аминокислоты, снижающей содержание холестерина в крови и тем самым уменьшающей риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Во-вторых, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, чем в мясе животных.

В результате она быстрее разваривается, имеет более нежную консистенцию после тепловой обработки и легче переваривается, по сравнению с мясом. Поэтому при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки (язвенная болезнь, гастриты) следует мясную пищу, как более грубую, хотя бы частично заменять на рыбу – в основном нежирную и умеренно жирную. То же самое относится к питанию детей, у которых еще не полностью сформировались ферментные системы по обработке белковой пищи, а также пожилых людей со сниженной ферментативной активностью желудочно-кишечного тракта.

– Говорят еще, что рыба содержит много фосфора...

– Действительно, содержание фосфора в рыбе велико, особенно в таких ее видах, как тунец, треска и лосось. Фосфор необходим для формирования зубов и костей, он укрепляет сосуды и сердечную мышцу, участвует во многих окислительных процессах, происходящих в организме. И как бы без фосфора работал наш головной мозг?

В морской рыбе есть и такие микроэлементы, как йод, фтор, медь, цинк и др. Считается, что эти элементы защищают нас не только от кариеса и болезней щитовидной железы, но и от вредного действия малых доз радиоактивных веществ.

Вот только от способа приготовления рыбы очень сильно зависит, сохраним ли мы все эти микроэлементы и другие полезные вещества или они «вылетят в трубу».

– Какие способы приготовления рыбы вы рекомендуете?

– Ну, прежде всего, это, конечно, рыбный отвар. Экстрактивных веществ в рыбе несколько меньше, чем в мясе, но они сильнее возбуждают секрецию пищеварительных желез. А поскольку экстрактивные вещества при варке переходят в отвар, то рыбные бульоны, из которых с теми или иными добавками делается рыбный суп – уха, стимулируют секрецию пищеварительных соков, повышают аппетит и улучшают переваривание пищи. Поэтому уха – прекрасный способ побыстрее встать на ноги при туберкулезе или помочь людям, выздоравливающим после тяжелых инфекций, восстановить силы при усталости. Очень полезны рыбные бульоны также при болезнях желудка с пониженной секреторной активностью (вне обострения). Однако уха хороша не для всех. Экстрактивные вещества рыбного отвара вредны для пациентов, страдающих заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью, а также болезнями печени и поджелудочной железы. Вместе с тем сама отварная рыба этими же группами больных может использоваться почти без ограничений.

– А что лучше – жарить рыбу или запекать?

– Жарить рыбу не советую вообще. Все жареное очень трудно переваривать нашему желудку, при этом во время жарки еще накапливаются канцерогены. Биологи провели, прямо скажем, негуманный эксперимент на крысах. Две недели ученые жарили на одной и той же сковородке рыбу. Соскобами со сковородки начали кормить крыс. И всего через несколько дней на слизистой оболочке желудка хвостатых подопытных обнаружили омертвевшие участки. Чтобы этого не случилось и с нами, рыбу лучше всего отваривать или запекать с различными овощами и зеленью. Можно запекать и в фольге. Для этого подготовленную и посоленную рыбу средней величины целиком заворачивают в несколько слоев пищевой фольги и запекают на решетке в духовке или в золе костра. Кстати, при отсутствии фольги ее можно заменить плотной оберточной бумагой, обильно смоченной водой. Весь процесс занимает около часа.

– Есть ли у рыбы еще какие-то противопоказания?

– Увы, да. По содержанию холестерина и пуриновых оснований рыба мало отличается от мяса животных. Особенно много пуринов в сельди и консервах (сардины, шпроты), поэтому у тех, кто ими злоупотребляет, могут развиться подагра и мочекислый диатез.

Еще одно предупреждение адресовано любителям щучьей, окуневой и другой икры хищных рыб нашего региона: эти рыбы почти на 100% поражены личинками глиста – лентеца широкого, и икра, конечно, тоже. Поэтому ее, как и саму рыбу, надо либо варить, либо запекать до полной готовности, а если и просаливать, то не менее месяца. Об употреблении какой бы то ни было рыбы в сыром виде, как это принято у японцев, забудьте даже и думать. Заражение тем или иным паразитом практически неизбежно.

– Что вы можете сказать про морепродукты?

– Многие виды морских обитателей представляют для нас не меньшую ценность, чем рыба. Прежде всего, это водоросль ламинария, или морская капуста. В ней содержится множество полезных веществ. Благодаря им ламинария препятствует повышенной свертываемости крови, предупреждая образование тромбов (таким же эффектом обладают и мидии). А высокое содержание йода в ламинарии полезно при гипофункции щитовидной железы – йод не дает ей разрастаться, предотвращает появление зоба. Регулярное употребление в пищу ламинарии позволяет забыть о недостатке йода в организме. Однако морская капуста имеет и противопоказания: язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, поносы, нарушения работы печени и почек. Вместо готовых салатов из морской капусты лучше покупать в аптеках сушеную морскую капусту. Ее замачивают в воде до мягкости, промывают от песчинок и готовят все, что хотят. Очень хорош салат из морской капусты с яйцом и майонезом.

Мидии, кальмары и креветки спасают от малокровия. По содержанию белка маленькая мидия равняется куриному яйцу, а по калорийности и усвояемости превосходит все виды мяса.

Беседовал Александр ГЕРЦ



ЗА ПОМОЩЬЮ – К СВЯТИТЕЛЮ НИКОЛАЮ

Очень люблю ваше издание – каждый номер просматриваю с большим удовольствием. А письма читателей, которые опубликованы в рубрике «Лечим душу», перечитываю с душевным благоговением.

Я часто совершаю паломнические поездки. Весной побывала в Шамордино и Оптиной пустыни, летом – в Москве, когда туда привозили мощи св. Николая Чудотворца из итальянского г. Бари (Господь сподобил приложиться к этой святыне). А осенью совершила путешествие на Соловки. Но сегодня я хочу рассказать не о поездках, а о чудесах, которые произошли благодаря св. Николаю Чудотворцу.

Это было давно, когда жива была моя свекровь (она жила вместе с нами). Однажды, вернувшись с работы, я отправилась на кухню готовить ужин. Потом зашла в комнату, и тут из глаза выпала одна линза и куда-то укатилась. У меня было плохое зрение, очки я не носила, а использовала линзы. Линза – такой маленький, совершенно прозрачный «лепесток». Как найти? На полу – ковер, а на диване – пушистый плед. Разве отыщешь? Мне, с моими глазами, не стоило и пытаться! Да и свекрови не найти!

Но вдруг она упала на колени перед иконой Николая Чудотворца и стала просить его.

А я решила вернуться на кухню, подумав о том, что надо покупать новые линзы. Но вскоре свекровь пришла на кухню и показала мне свой палец, на котором – линза: «Смотри, дочка. Помолилась, стала подниматься, оперлась рукой о диван, а линза к пальцу приклеилась».

Вот такое чудо произошло! А недавно – еще одно! Собралась я уходить из дома, оделась уже. Хватилась, а ключей на тумбочке нет. Ну, думаю, упали. Но на полу их не было. Искала, искала, не смогла найти. Нет нигде. Хоть уходи, а дверь открытой оставляй.

Разделась. Подошла к иконе Николая Чудотворца и давай просить его, чтобы помог найти мне ключи-то. Поклон сделала. Стала выпрямляться, глаза-то подняла и увидела: на подносе, где стоит самовар, лежат мои ключики.



Никогда я их там не оставляла, всегда клала на тумбочку в прихожей. Вот и еще одно чудо от Николая Чудотворца! Храни вас Бог!

Адрес: Кучеровой Тамаре Александровне, 423040, Татарстан, г. Нурлат, ул. Советская, д. 189, кв. 33

ПРЕДНОВОГОДНЯЯ ИСТОРИЯ

Эта предновогодняя история со счастливым концом произошла в середине декабря 2009 года. Тогда у меня начались ужасные головные боли, поднялась температура. Колотило так, что не мог ухватить пуговицу на куртке, чтобы застегнуть. А когда отпускало и температура резко падала, то я покрывался холодным потом. Через три дня бесполезного домашнего самолечения был госпитализирован в ЦРБ. Капельницы, уколы, процедуры. Но температура спадала лишь временно и только после капельницы, а головная боль уменьшалась только после укола.

Шли дни, заполненные процедурами. Тянулись бесконечные ночи. Все прошлые заботы, незаконченные дела, планы, которыми была забита голова, ушли далеко-далеко – даже не на второй, а на десятый план. Врачи сделали все мыслимые и немыслимые обследования. Явных отклонений не выявили, поэтому не могли поставить диагноз.

И тут я неожиданно познакомился с мужчиной, только поступившим в отделение. Стали беседовать на разные темы – и светские, и религиозные. Оказалось, что он – монах.

Однажды, когда в разговоре мы коснулись того, что врачи никак не могут поставить диагноз, монах сказал: «А ведь тебе не тело лечить надо, а душу. Тебе надо исповедаться и получить причастие».

Я думал над этой фразой почти всю ночь. Разумеется, в храм я ходил, но последняя исповедь моя была в детстве – таком далеком… И решил: надо готовиться к исповеди и причастию.

На исповеди я сам себя не узнавал – слезы катились, как крупные градины! Как было трудно признаться Богу и себе самому, своей совести в греховных деяниях! После причастия, придя в свою палату, по привычке сунул градусник под мышку. Температура была 36,6°. Вроде ничего необычного, но температура с этого момента больше не скакала! И ту ночь я впервые спал без обезболивающего укола!

Следующие четыре дня я только и делал, что мерил температуру и отмечал ровную линию в своем графике на уровне 36,6°. Уколы и капельницы отменили, и после контрольного обследования я был выписан без постановки диагноза. То, что произошло со мной после исповеди и причастия, перевернуло мое понимание о жизненных ценностях.

Егерев Л.Э., г. Курск

НЕ БОЛИ, МОЯ ГОЛОВУШКА

Святой источник св. Митрофана Воронежского, о котором я хочу рассказать, находится в г. Воронеж на ул. Софьи Перовской. До 1993 года родник не был обустроен, а сегодня у паломников есть возможность остановиться на несколько дней в паломническом комплексе, что рядом с источником.

Зачем сюда приезжают люди? Они верят в силу святой воды, в возможность выздоровления. И многие исцеляются!

Моя подруга была там, поскольку она страдала головными болями и хотела от них избавиться. Врачи считали, что у Кати мигрень. Так вот от этой самой мигрени Кати избавилась, принимая родниковую воду внутрь, умываясь этой водой.

Считается, что также родник помогает избавиться от простуды, кашля и заболеваний горла.

Нупирова А.И., г. Эртиль

У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ? ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!



Гвоздика – пряное лекарство



Большинству из нас ароматная пряность знакома с детства, поскольку ее давно используют в кулинарии, в кондитерском производстве. Вспомните вкус пряников! А что она из себя представляет? Это несозревшие цветочные почки гвоздичного дерева из семейства миртовых. Гвоздика славится и целебными свойствами, ее применяют во всем мире для профилактики и лечения многих заболеваний.

ОДНО СРЕДСТВО НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Удивительно, что у гвоздики сразу два противоположных действия: она тонизирует и снимает спазмы. То есть способна расслабить и привести в тонус одновременно. Весь вопрос, как всегда, в дозировке.

Для меня эта пряность на первом месте. Достаточно пожевать хотя бы один бутончик, как в животе воцаряются мир и порядок. Проходит вздутие, усиливается выработка пищеварительных соков, улучшается пищеварение.

Кроме того, заживают любые воспаления во рту. Не зря же раньше от зубной боли спасались гвоздичным маслом. Оно снимало не только боль, но и воспаление. В наши дни стоматологи тоже его применяют.

Сушеные бутоны гвоздики – прекрасная замена жвачке против вредных бактерий, неприятного запаха изо рта и боли в горле. Знаю рецепт, который помогает избавиться даже от сильной головной боли.

Сухую гвоздику измельчите в ступке или кофемолке. Залейте 1/2 стакана водки 5 ч. л. полученного порошка и дайте настояться дней 5-6. Можно не процеживать. Пейте по 1 ч. л., запивая небольшим количеством воды, когда болит голова. Настойка помогает и при мигрени.

Почти каждый день зимой добавляю гвоздику в еду. Она укрепляет иммунитет и защищает от вредных микробов, от грибков и многих паразитов. Это доступное домашнее средство против них.

Однако гипертоникам и людям с повышенной кислотностью категорически противопоказана эта пряность даже в небольших количествах. Не дают ее и детям до двух лет.

Соколова Ольга Борисовна, г. Тюмень

ПРОДЛИМ МОЛОДОСТЬ

Эту пряность не спутать ни с одной другой – настолько своеобразные у нее аромат и вкус. Гвоздика очень полезна при некоторых заболеваниях. И совершенно здоровому человеку она не повредит.

Бутоны гвоздики содержат аскорбиновую кислоту, витамины группы В и множество минеральных элементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности.

Даже если просто добавлять ее в еду в качестве приправы, будет уже хорошая профилактика вирусных инфекций и простуды. Она укрепит иммунную систему. Для меня важно и то, что у пожилых людей гвоздика сглаживает возрастные изменения мозговой активности. Она полезна при атеросклерозе. Для этого я делаю такое средство:

1 ч. л. меда смешиваю с 0,5 ч. л. молотой гвоздики и щепоткой черного молотого перца. Принимаю смесь перед едой.

В результате еще и улучшается пищеварение, усиливается обмен веществ, что отлично сказывается на общем самочувствии.

Важное замечание. Многие пьют чай с гвоздикой и кипятят ее. Но при нагревании она теряет целебные свойства. Имейте в виду.

Головко А.Г., г. Сызрань

ЧУДО-МАСЛО

Эфирное мало гвоздики постоянно в моей домашней аптечке. Оно не только снимает боли в мышцах, суставах. Его аромат еще и повышает настроение.

Использую такое масло часто.

- Лечу им больное колено (у меня артроз). Для этого делаю массаж разведенным эфирным маслом гвоздики: в 1 ст. л. любого растительного или специального массажного масла размешиваю 15 капель гвоздичного.
- При головной боли растираю несколько капель в ладонях и массирую виски, лоб. Через полчаса здоров.
- Если простужаюсь, применяю масло для холодных ингаляций: капаю 2-3 капли на ватный тампон и вдыхаю носом. Отлично помогает.

Не могу не сказать еще об одной особенности гвоздики: в любом виде она полезна мужчинам. Только без термической обработки!

Кострюков В., г. Новосибирск

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ГВОЗДИКА?

По содержанию витаминов и минералов пряная гвоздика превосходит множество фруктов, трав, овощей. Ее эфирное масло обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим и спазмолитическим свойствами. Оно содержит эвгенол – вещество, которое способствует заживлению ран и восстановлению тканей, борется с ростом раковых клеток. Гвоздику используют для лечения заболеваний горла и полости рта, органов пищеварения, грибковых инфекций.

ВЕСЕЛО, ВЕСЕЛО ВСТРЕТИМ НОВЫЙ ГОД!

Начну свое письмо с поздравления: с наступающим Новым годом всех, кто создает и читает эту газету! Я желаю всем людям быть счастливыми и радоваться тому, что мы живем.

Особенно хочу поддержать тех, кто перешагнул определенный возрастной рубеж. К некоторым еще обращаются со словами «мужчина», «женщина»... А к нам, людям пожилым, чаще вообще никак не обращаются. И больше всего хочется поддержать людей одиноких: нам с вами надо всеми силами стремиться к тому, чтобы одиночество не взяло верх. И новогодний праздник – прекрасный повод что-то изменить. Расскажу, как я к нему готовлюсь.

Каждый год загодя обязательно покупаю елку, достаю украшения и наряжаю. Елка в гирляндах создает настроение праздника, заставляет двигаться, что-то делать. Примерно за неделю начинаю наводить идеальный порядок в доме, выбрасываю всякое старье. Затем составляю новогоднее меню и план праздника. За день-два до главного дня делаю заготовки для блюд и собираю старых приятелей, которых уже не так много осталось.

Поскольку 31 декабря все стремятся быть в семье, я собираю гостей накануне. Эти встречи нужны нам, чтобы убедиться: есть еще люди, которым ты не безразличен. Еще люблю делать новогодние подарки. Все равно кому: соседским ребятишкам, дворнику, почтальону. Приятно видеть улыбающиеся, растроганные лица в такие моменты.

Самое главное, что мне от этого становится даже лучше, чем другим. Такого заряда энергии хватает надолго. Наша жизнь состоит из мелочей, вот я и стремлюсь делать их приятными.

Вот так создаю себе праздничное настроение, а оно, в свою очередь, вызывает цепную реакцию: появляются бодрость, интерес ко всему, душа поет, и болезни отступают. В этом и кроется мой секрет долголетия. Немного переиначу слова Достоевского: вместо того чтобы искать смысл жизни, надо просто жить и радоваться. С еще одним Новым годом!



Бойко Алексей Владимирович, г. Нижний Новгород

ПРИХОРАШИВАЕМСЯ К ПРАЗДНИКУ

Неважно, сколько вам лет, но прежде чем облачиться в нарядное платье, обратите внимание на свое лицо. Следы усталости и тусклый цвет кожи вряд ли будут гармонировать с красивым нарядом. Расскажу, как я себя прихорашиваю перед торжеством.

- Сначала делаю компресс, который освежает цвет лица. Беру хлопчатобумажное полотенце и опускаю его в горячую воду. А лучше сделать отвар из трав – ромашки, чабреца, мяты. Отжимаю полотенце и, приложив к лицу, держу, пока не остынет. В это время стараюсь полежать. Повторяю 3-4 раза. Лицо сразу покрывается натуральным румянцем, кожа свежеет и разглаживается.
- Чтобы усилить эффект, делаю небольшой массаж с кофейной гущей, после чего ополаскиваю лицо прохладной водой.
- Следующий этап – маска. Разминаю мякоть банана и смешиваю с 2 ч. л. сметаны, наношу на 10 минут, смываю и смазываю лицо, шею кремом.
- Завершаю процедуры скромным макияжем: немного пудры, чуточку румян на скулы и самую малость помады на губы.

Потом привожу прическу в порядок и вот после этого надеваю наряд.

С праздником!

Трегубова В.А., г. Москва

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗИМОЙ

Давно живу на свете и крайне редко принимаю искусственные витамины для укрепления здоровья. Просто не верю, что от них есть польза. Зато использую натуральные продукты для общего оздоровления. Расскажу о пользе морской капусты, ламинарии. Но не о том салате, что в банках в гастрономе продают. Ламинарию покупаю в аптеке, это сухой порошок.

Морская капуста способствует укреплению здоровья, омоложению и продлению жизни. Японцы постоянно включают ее в свой рацион и в немалой степени обязаны ей своим долголетием. Так утверждают ученые.

Эта водоросль как лекарственное средство была известна еще в средневековом Китае. В XIII веке китайский император даже издал указ, обязывающий жителей страны систематически употреблять морскую капусту в пищу как диетическое и профилактическое средство. В населенные пункты ее доставляли за счет государства. Там и сегодня продолжительность жизни – одна из самых высоких в мире.

Как я использую ламинарию? Каждый день принимаю по 1/2 ч. л. порошка на ночь, запивая водой. В первое время делала это в течение 15 дней. Через год стала принимать уже по 1 ч. л. в течение 1 месяца.

Так и продолжаю поддерживать себя зимой, когда не хватает естественных витаминов.

Склярова Е.И., г. Кострома



ЗАПРЕТНЫЕ КОМБИНАЦИИ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Есть комбинации продуктов, которые лучше не пускать в свой желудок. Последствия таких экспериментов могут дорого нам стоить.

- **Газировка и молочное.** От такого сочетания в желудке происходит настоящий взрыв. Проверить легко: смешайте в стакане. После этого вам точно не захочется проверять реакцию на собственном желудке.
- **Крахмал и кислое.** Помидор или апельсин с булкой теряют свои полезные свойства и лежат внутри бесполезным грузом.
- **Фрукты** после обильной еды начинают гнить в нашем желудке уже спустя 15 минут.
- **Кофе и завтрак.** Ароматный кофе с тостом, намазанным маслом или джемом, – вкусно. Однако чревато... Кофеин препятствует всасыванию в организме полезных веществ из вашего завтрака, в частности кальция.
- **Молоко и огурцы (селедка).** Такое сочетание – не редкость, например в форшмаке. Но у кого-то оно вызывает брожение в желудке, а у кого-то и отравление.

Уж лучше избегать таких сочетаний. Я дважды подумаю, прежде чем что-то положить в свою тарелку.

Миронова Е.П., г. Вологда

КАК ПОВЫСИТЬ ТЕСТОСТЕРОН

В последнее время все чаще можно услышать, что современным мужчинам не хватает тестостерона, главного их гормона.

Причины – малоподвижный образ жизни, неправильное питание, пристрастие к пиву. Да еще его уровень падает с возрастом. Что же делать?

Во-первых, восполнить дефицит витаминов и минералов, для чего сбалансировать питание. Особенно важно получать достаточно витамина D, цинка и магния. Кальций тоже очень важен.

Подавляющее большинство российских мужчин страдают от нехватки названных веществ. Например, частые судороги рук или ног – один из признаков дефицита магния, а пониженный иммунитет и ломкие ногти – цинка. Женщин это тоже касается.

Во-вторых, важно помнить, что одним из важнейших факторов понижения тестостерона является лишний вес. Беда в том, что жир способен конвертировать мужской гормон в женский. Чем больше у мужчины жира, тем ниже у него уровень тестостерона и больше женских гормонов эстрогенов.

Вывод делайте сами.

Потапов Сергей Иванович, г. Нижний Новгород

КУРИЛЬЩИКИ БОЛЬШЕ УСТАЮТ

Недавно узнал о том, что люди, которые ежедневно курят, двигаются очень мало.

Курильщики предпочитают больше пребывать в состоянии расслабленности, проводить время в комфорте. Вместо того чтобы ходить, они курят.

В итоге у курильщиков неполноценно работает дыхательная система. А если еще учесть и другие негативные эффекты никотина, то неудивительно, что они чаще устают и не способны выполнять дела. Надеюсь, этот факт станет дополнительным доводом в пользу того, чтобы бросить курить.

Будьте здоровы!

Алексеенко Е., г. Смоленск

ЗЛЫЕ ЛЮДИ ЖИВУТ МЕНЬШЕ

Надо бы каждый день напоминать себе и окружающим, что гнев запускает необратимые процессы. Чувство злости вызывает острую реакцию в участке мозга, регулирующем инстинкты, связанные с выживанием.

Помимо бессонницы, негативными эмоциями часто спровоцированы головные боли. Дело в том, что в состоянии ярости происходит выброс гормонов стресса – кортизола, адреналина и тестостерона. Просто организм готовится отреагировать на опасную ситуацию – сражаться или спасаться бегством. Из-за такого гормонального «коктейля» усиливается кровоснабжение мозга. Кровеносные сосуды, ведущие к нему, набухают. И данный эффект может приводить к ощущению тяжести, напряжения, головной боли.

Агрессивный настрой отрицательно отражается на здоровье в целом. Негативные эмоции повышают риск депрессии, ослабляют иммунную систему, делая человека уязвимым перед инфекциями. Они вызывают болезни сердца, приводят к хронически повышенному кровяному давлению и нарушению баланса бактериальной микрофлоры в кишечнике. Другие последствия злости – ранние морщины и кожные заболевания. И это еще не весь список.

Сергиенко Г., г. Гусь-Хрустальный

18+

ЕДА со вкусом СЧАСТЬЯ

КАК ПИЩА МЕНЯЕТ НАШУ ЖИЗНЬ



Реальная история о том, как изменить пищевые привычки, быть стройным и не считать калории. О пути гипертоника от больничной койки до марафона.

Заказать книгу вы можете по телефону 8-800-200-80-92 (звонок бесплатный по РФ) или в интернет-магазине www.nrz63.ru

Стоимость книги с учётом доставки 150 руб.

Цифровой вариант книги предоставляется бесплатно на сайте www.nrz63.ru

Продавец: ООО "НИЗЛ", г.Самара, ул.Вольская 103-а, оф.29. ОГРН 1086319015353

Реклама



ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

Пить алкоголь вредно для здоровья. Это прописная истина. Но даже если вы не алкоголик и не пьяница, иногда выпить хочется, особенно в праздники. Нужно знать меру, не перебарщивать со спиртным, чтобы не наносить удара по печени и поджелудочной. Бокал-другой вина, шампанского или рюмочка коньяка и водки для здорового человека сильного вреда не принесут. Если, конечно, одновременно не принимать каких-то лекарств, которые в сочетании с алкоголем могут вызвать катастрофу даже у крепкого организма. Про опасные сочетания нужно знать каждому.

- Алкоголь категорически несовместим со снотворными средствами, антидепрессантами, рецептурными обезболивающими средствами, препаратами от эпилепсии. Это прямая дорога в реанимацию.
- Антибиотики не дружат с алкоголем. Обычно пишут, что спирт снижает и меняет их действие. Это так, но одновременно вместе они сильно ударяют по печени. То же самое относится к обезболивающим средствам вроде парацетамола, анальгина, ибупрофена. Их тоже нельзя сочетать со спиртным.
- Антигистамины и алкоголь вместе могут привести к сильной сонливости, расстройствам сознания, заторможенности. Если вы лечитесь от аллергии, даже немного вина в сочетании с таблетками может вас усыпить. Особенно опасно это для тех, кому нужно будет вести машину, пусть и на следующий день.
- Мочегонные и спирт – враги сердца и почек. Спирт оттягивает воду, высушивает организм, а мочегонные еще больше его обезвоживают.

Кроме таблеток, есть опасные сочетания спирта и некоторых продуктов.

Запомните эти вредные комбинации: газировки и энергетические напитки (это больше к молодежи), кофе, маринованные овощи (уксус и спирт изматывают печень), острая пища, жирные салаты (удар по поджелудочной). Огурцы и овощи в маринаде вредны именно из-за уксуса, поскольку он усиливает вред алкоголя, а это плохо для печени.

Засоленные по классическому рецепту огурчики как раз полезны, так же как и квашеная капуста. Не зря они считаются лучшей закуской. Но все же желательно не пить совсем, тогда и не нужно будет думать, как бы не съесть что-то не то и не навредить своему здоровью.

Исакова Людмила Викторовна, г. Химки, Московская обл.

ТАК СОГРЕВАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ!

Зима в наших краях в этом году запоздала, на дворе середина декабря, но снега и морозов еще толком не было. Рано или поздно холода наступят, и будут дни, когда из-за них на улице находиться подолгу станет сложно. Нужно утепляться, чтобы не замерзнуть. Если же пробыли на морозе слишком долго и начали чувствовать, что ноги, руки и особенно уши и нос начали неметь, сразу бегите в тепло, не дожидайтесь обморожения.

Согреваться после сильного мороза тоже нужно правильно. Иначе могут случиться большие проблемы, вплоть до отмирания кожи и даже мышц, то есть гангрены. Я лично знаю случаи, когда продрогшие до костей и заморозившие себе пальцы люди разогревали их так резко, что возникали нагноения. Один мой знакомый даже потерял из-за этого мизинец на ноге. Нельзя ни в коем случае прикладывать руки и ноги к батареям и обогревателям или поливать их горячей водой. Чувствительность после холода снижена, даже кипяток кажется теплой водичкой, и обморожение дополнительно сопровождается ожогом.

Вредна для здоровья и горячая ванна, в которую многие сразу прыгают. Дополнительно к повреждению кожи и мелких сосудов может еще сильно увеличиться нагрузка на сердце, вплоть до его остановки. Контраст между переохлаждением, когда сосуды в спазме, и резким их расширением в горячей воде чреват инфарктом, скачками давления, потерей сознания. Лучший совет в таких случаях – набрать в ванну теплой воды, полежать в ней минут 5-10, а уже потом подливать понемногу горячую, чтобы температура поднималась постепенно.

Для согревания полезно пить не слишком горячий чай, лучше с медом. Водка с перцем – способ опасный, опять же, дающий нагрузку на сосуды и сердце. По поводу чая есть у меня еще одно замечание. Иногда его пьют перед дорогой, если надо выйти на мороз. Так делать нельзя. Горячий напиток вызывает расширение сосудов, и, когда вы идете на холод, тело резко начинает терять тепло, и вы замерзаете скорее. Пить чай надо за полчаса, чтобы тело согрелось изнутри, но сосуды уже пришли в норму.

Нельзя также непосредственно перед выходом на улицу принимать горячий душ. Причина та же – резкий перепад температуры. Плюс проблема для кожи – горячая вода смывает с нее жировую смазку, она сильнее сохнет и становится уязвимой для мороза и ветра.

Захарьина В.К., г. Архангельск

ЕЛОЧКА БЕЗ ВРЕДА

Новый год уже на подходе, и скоро в квартирах начнут ставить нарядные елочки. Все большую популярность сейчас приобретают елки искусственные. У них есть преимущества – они могут прослужить долго, если с ними аккуратно обращаться, не осыпаются, не требуют ежедневного полива. С экономической точки зрения это тоже может быть выгодно – раз заплатил, и пользуйся потом несколько лет. Живые деревца сейчас стоят немало, такое ощущение, что их везут из Америки. Даже захудалая однобокая елка-палка стоит столько, что не каждому пенсионеру она по карману.

С искусственной елкой у нас был неудачный опыт. Несколько лет назад купили пышную пластиковую елочку. Принесли ее домой, распаковали, и квартира сразу наполнилась не очень приятным химическим запахом. Я вынес ее на балкон проветрить, но даже через неделю амбре никуда не девалось. Все-таки поставили ее, но с трудом дотерпели до новогодней ночи, сразу же сняли игрушки и выбросили нашу елочку на помойку. Потом еще неделю проветривали квартиру. Жена, пока елка стояла дома, жаловалась на першение в горле и головные боли. Мы, конечно, сэконо-

ПОДПИСАТЬСЯ НА «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!



мили, елку покупали на рынке, но мои друзья говорили, что и магазинные деревца, приобретенные за немалые деньги, тоже нередко портили воздух.

Решившись на покупку искусственной елки, принюхайтесь к ней уже в магазине или на рынке. Если есть хоть малейший аромат химии, не берите ее – дома в тепле запах только усилится. Вообще, к деревцам должны прилагаться документы или сертификат, в которых указано, из чего они сделаны, и написано, что материал безопасен для здоровья и негорючий или обработан против огня – это тоже важно. В продаже есть и «чистые» елочки – из бумаги, фольги. Если вам неважно, чтобы деревце было очень похоже на настоящее, берите их.

Дома тоже соблюдайте меры безопасности. Не ставьте елку близко к батареям или обогревателям, не вешайте на них гирлянды, которые сильно нагреваются. Лучше брать светодиодные, холодные. Дело не только в горючести – при нагревании любой пластик будет выделять в воздух какие-то вредные вещества.

Чиварев С.М.,
г. Санкт-Петербург

АНИС ПОЛЕЗЕН НЕ КАЖДОМУ

В начале прошлого года я прислала в газету письмо о том, что даже очень полезные специи – гвоздика и корица – могут быть вредны в некоторых случаях. Его опубликовали, спасибо редакции. Надеюсь, информация была полезной для читателей.

Решила написать про другую пряность, анис. У него в кулинарии и медицине используются либо цельные семена, либо выжатое из них ароматное масло. Оба продукта можно купить в аптеке.

Анис – замечательное целебное средство. Его применяют при кашле и других болезнях дыхания, расстройствах кишечника. Настой семян уменьшает вздутие живота, успокаивает желудок. На кухне анис тоже хорош, особенно как добавка к хлебу или мясу. Анисовое масло также полезно держать дома.

Капелька масла на кусочке хлеба поможет кишечнику, в стакане воды – подойдет для полосканий рта и освежения дыхания, в смеси с другим маслом ее можно использовать для натираний при болях в мышцах и суставах.

Про анис обычно пишут, что он безопасен для здоровья. Это не совсем так, противопоказания есть и у него.

С анисом нужно быть очень осторожными женщинам во время беременности. Он влияет на мускулатуру матки и может вызвать выкидыш. Его не рекомендуется применять для лечения, если есть открытая язва желудка или кишечника, колит, гастрит с очень высокой кислотностью.

У аниса есть еще одно неприятное свойство – он сильно повышает аппетит. Если вы следите за своей фигурой, это нужно учитывать.

На одном иностранном сайте, посвященном целебному действию этой специи, я также прочитала, что анис советуют не употреблять при опухолях женских органов, так как он по своему действию похож на эстрогены. Ну и конечно же, аллергия – следите за своей реакцией.

Будьте здоровы!

Оленева Людмила Егоровна,
г. Челябинск

НАДЁЖНАЯ ОПОРА

ЧУДО ХАШ





ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ С ХОНДРОИТИНОМ И МУРАВЬИНЫМ СПИРТОМ

ПОЗВОНОЧНИК СУСТАВЫ

8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80
Казахстан, г. Алматы

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HASH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.АЮ18.В.08733. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак.

ВЕТЕРАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦМАЗЬ

СПЕЦМАЗЬ
крем с пихтой сибирской и муравьиным спиртом





8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80
Казахстан, г. Алматы

Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.АЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак.

Реклама



Не запускайте ангину и гайморит!



На пороге зима... Кому-то она дарит бодрость и новогодние радости, а кому-то – обострение хронических болячек, среди которых ангина и гайморит. Если их запустить, последствия для здоровья могут быть очень тяжелые. Как раз один из таких случаев сегодня вспоминает К.И. Доронина. Она рассказывает и о том, как можно навсегда избавиться от коварных инфекций.

КОГДА ЛЕКАРСТВА НЕПЕРЕНОСИМЫ

Однажды ко мне обратилась за помощью одна знакомая, бывшая учительница, уже пожилая женщина. У ее любимого племянника в 26 лет заподозрили рассеянный склероз. Своих детей у женщины не было, и она была просто в отчаянии. Молодой человек очень красивый, умный. И вот – такая беда!

С 17 лет юношу мучили жуткие головные боли. Кроме того, бесконечные ангины и насморк. Ставили диагноз хронический гайморит с аллергическими реакциями. Несколько раз делали проколы, промывания гайморовых пазух, но в последнее время становилось только хуже. Головные боли мучили все чаще, на любые антибиотики была сильнейшая аллергия. К тому же после очередной ангины начали отказывать ноги... Что же делать в такой ситуации? Прежде всего лечить ангину и гайморит, чтобы избавиться от хронической инфекции.

ПРИЧИНЫ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

Рассеянный склероз, который заподозрили у молодого человека, – очень серьезный диагноз. При этой болезни происходит поражение миелиновых оболочек нервных волокон головного и спинного мозга. Такие очаги поражения приводит к нарушению двигательных и других функций. Заболевание аутоиммунное, при котором вырабатываются особые клетки, действующие против собственного же организма.

Врачи до конца не знают, чем именно вызвана болезнь. Но есть предположения. К рассеянному склерозу может привести, например, вирус герпеса, который разрушает организм изнутри. Этим вирусом вызваны опоясывающий лишай и ветрянка, которая особенно опасна, если заболевает уже взрослый человек. Другие факторы риска – проктит и парапроктит, те же изнурительные ангины и гайморит. Содержимое из гайморовых пазух может попадать и в лобные – вот и воспаление миелиновых оболочек. Изучив результаты обследований, я обратила внимание на ладони больного. Они были ярко-красные, а кое-где проступали желтые линии. Значит, в печени застой желчи. Для начала посоветовала ему пить янтарную кислоту, а потом составила план лечения ангины и гайморита.

ОЧЕНЬ УПОРНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Фолликулярная ангина, от которой часто страдал мой больной, – это гнойное воспаление миндалин (гланд). А виновата, как правило, стрептококковая инфекция.

Если ее запустить, она способна вызвать очень тяжелые осложнения – болезни сердца, суставов и другие. Лучше уж постараться избавиться от ангины раз и навсегда. Но нередко она возвращается вновь и вновь. Стоит чуть простыть – и все начинается сначала. Поднимается очень высокая температура, на гландах появляются гнойные шарики...

У таких людей, как правило, годами болят суставы, повышены показатели СОЭ, не проходит субфебрильная температура (от 37 до 37,5°). Еще и запоры чередуются с диареей. С утра тошнота, отвращение к пище. Даже если такое происходит с ребенком от 5 до 14 лет, то врачи могут поставить диагноз инфекционный полиартрит. Лечат, конечно, антибиотиками. Но когда организм уже перенасыщен ими, он вырабатывает антитела, которые его же и убивают. В подобной ситуации и гормоны стоит принимать с осторожностью. Так чем лечиться?

СОВЕТЫ ОПЫТНОГО ВРАЧА

Помню, одну двухлетнюю девочку мучили жуткие ангины. К 10 годам она уже не могла принимать никакие антибиотики. От любого препарата начинались высыпания, даже пальцы на руках слипались от гноящихся пузырьков. Вместе с ангиной развивалось тяжелейшее кожное заболевание. Помогла опытная врач, которая уже не работала в поликлинике, но ее знали многие. Мама больной девочки обратилась к ней, и та посоветовала следующее.

- Готовить такой состав: 1 ст. л. соли растворить в 200 мл холодной кипяченой воды, добавить 5 капель 5%-ного йода, хорошенько размешать и полоскать горло 7 раз в день до полного выздоровления.
- На ночь делать компресс на горло с кефиром.
- Чтобы инфекция не нанесла вреда внутренним органам, особенно почкам, надо пить такой квас. Залить в трехлитровой банке теплой кипяченой водой 2 стакана промытого пшена и положить туда кусочек черного хлеба, закрыть крышкой и поставить в теплое место. На следующий день пить без ограничений. Делать так не менее 5 дней.
- Лучше всего при частых ангинах прочищать горло очищенным ламповым керосином. Ни в коем случае нельзя пользоваться авиационным! На два пальца наматывается бинт и смачивается керосином. Затем тщательно протираются гланды. При этом надо удалить из загландных щелей все гниющие пищевые отходы. Повторить 5-6 раз при частых ангинах. Иногда бывает достаточно и одного раза – болезнь больше не возвращается.

Девочка выздоровела, и потом, как только ангина подступала, ребенка лечили таким образом. А к 15 годам вообще забыли, что это за болезнь.

 ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



ЦВЕТКИ КАРТОФЕЛЯ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЙ

Как еще можно избавиться от упорной фолликулярной ангины?

Когда расцветает картошка, надо найти такие кусты, которые цветут синенькими цветочками. Не обрывать весь куст, а срезать 1/3 цветков, высушить на белой бумаге в темном месте, куда не попадают лучи солнца. Сложить в бумажный мешок и хорошо закрыть. Использовать для приготовления настоя, чтобы полоскать горло.

Залить 4 ч. л. цветков 2 стаканами крутого кипятка, добавить 1/2 кофейной ложки питьевой соды и поместить в термос. Настоять 8 часов, затем процедить. Полоскать настоем горло 6-8 раз в день независимо от еды.

Уже через 3 дня после полосканий температура обычно спадает.

МЕЛИССА И СВЕКЛА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

При ангинах, как и при пониженном давлении, часто бывает очень сильная головная боль. Дело в том, что кровь становится слишком вязкой, плохо продвигается по сосудам головного мозга, и начинаются их спазмы. В таких случаях иногда помогают простые средства.

- Настой мелиссы лекарственной. С вечера залить 1 стаканом крутого кипятка 1 ч. л. мелиссы, добавить сахар (мед) и настоять ночь под крышкой, укутав полотенцем. Процедить и выпить весь стакан за раз. Принимать такой настой через каждые 9 часов.
- Салат из двух небольших свеколок, которые умещаются в двух ладонях. Свеклу отварить, натереть, добавить 2 зубчика чеснока, сметану и 3 штуки нарезанного чернослива или кураги. Обязательно есть такой салат 3 раза в день перед основной едой в течение 2 месяцев.

ЧТОБЫ НОС ДЫШАЛ СВОБОДНО

Головные боли – еще и следствие гайморита, который тоже способен основательно подорвать здоровье. Племяннику моей знакомой помогли народные рецепты.

- Цветки каштана смешать с семенами мордовника (по 30 г), залить 0,75 л церковного вина (кагора), настоять несколько дней и процедить. Закапывать настойку в обе ноздри по 5 капель 2 раза в день за полчаса до еды в течение недели.
- На вторую неделю лечения сделать такой раствор: раздавить 2 дольки чеснока, залить 3 ст. л. кипяченой воды, добавить 1 ст. л. сока красной свеклы и 1 ч. л. с верхом меда, лучше всего майского или же гречишного. Хорошенько все перемешать и оставить в стеклянной банке с плотной крышкой на 3-4 часа, пока не растворится мед. После процедить и капать в каждую ноздрю по 5 капель. Лечиться так неделю.
- На третью неделю приготовить следующее снадобье. Тщательно перемешать, взяв поровну, соки цикламена (его промытого корнеплода), репчатого лука, чеснока, алоэ или каланхоэ, а также мед и очищенный березовый деготь. Плотно закрыть и поставить на 3 часа в теплое место. Сделать из марли 2 турундочки, снадобье хорошенько взболтать раз 7, налить немного в блюдечко, намочить турунды и вставить в ноздри на полчаса. Делать так утром и вечером еще неделю.
- Еще 7 дней утром и вечером вставлять в нос турунды, смоченные в растворе меда: на 1 ст. л. меда – 2 ст. л. воды комнатной температуры.

Цикламен вы можете купить в цветочном магазине. Процедура с его соком сопровождается чиханием, вытеканием из носа жидкости. Но в итоге воспаление в пазухах проходит, проколов и промываний уже не требуется. Страшные головные боли у молодого человека прекратились через 45 дней лечения.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА

Чтобы укрепить организм, ослабленный болезнью, по утрам вместо первого завтрака рекомендую дополнительное питание:

2 ст. л. сырой гречневой крупы-ядрицы, 1 ст. л. очищенных кедровых орехов, 10 штук изюма, по 2 шт. кураги и чернослива, 1 долька лимона с кожурой. Все залить в фарфоровой посуде 7 ст. л. холодной кипяченой воды, накрыть крышкой и настоять ночь.

Перед приемом смеси почистить зубы, язык и промыть рот таким раствором: 1 стакан воды комнатной температуры с 1 ст. л. лимонного сока. Затем еще 5 минут надо рассасывать зверобойное масло. Как его приготовить, мы уже рассказывали.

Кроме того, хорошо бы мягко почистить печень, ослабленную от лекарств и последствий инфекции.

Еще в таких случаях идет на пользу лекарство из чаги и грецких орехов.

Сначала готовим настойку молодых грецких орехов в кожуре, собранных до 7 июля. Наполняем ими трехлитровую банку, заливаем доверху водкой и настаиваем 21 день. Когда настойка почти готова, замачиваем на сутки 1,5 кг чаги в 5 л воды (температура 60°). Трем чагу на терке и опять оставляем настаиваться на сутки, потом процеживаем. Вливаем ореховую настойку в настой чаги, добавляем по 300 г льнянки обыкновенной и семян мордовника, вливаем 200 мл сока молочая огородного. Все перемешиваем и настаиваем еще 21 день. Готовое процеженное лекарство надо принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 10 минут до еды.

Наш больной лечился перечисленными средствами в общей сложности 2 года. В итоге ему стало намного легче. Он работает, так как головные боли отступили, нос дышит свободно, и за 4 года – ни одной ангины. Диагноз рассеянный склероз остался под вопросом. Но в такой ситуации все же лучше перестраховаться: беречь себя, ежегодно делать КТ мозга и наблюдаться у лечащего врача.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Чтобы понизить температуру при ангине, после чистки зубов, языка и полоскания горла можно выпить 1 стакан зеленого чая и съесть 1 лимон вместе с кожурой, посыпанный сахаром (при диабете достаточно 1 ч. л. меда). Температура быстро понизится.
- На больное горло поставить на ночь компресс с соком лимона, разведенным наполовину водой, и укутать горло. Тем же раствором намочить тряпочки и поместить их под мышками, а также в паху, чтобы понизилась температура.
- Если у больного ангиной еще и аллергические реакции, хорошо принимать отвар лавровых листьев: 22 шт. на 0,5 л кипятка, прокипятить 3-5 минут, закрыть крышкой и настоять 8 часов. Выпить понемногу за день. Детям до 14 лет нужен 1 стакан в день, остальным – 0,5 л.



СПИСОК РЕЦЕПТОВ, опубликованных в газете в 2017 году

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Болезни верхних дыхательных путей

Ангина, тонзиллит, фарингит и другие болезни горла: январь, №1, с. 8. Январь, №2, с.14. Февраль, №3, с. 8, 22. Апрель, №7, с. 14. Май, №9, с. 4. Июль, №14, с. 5, 10. Август, №18, с. 8-9. Октябрь, №20, с. 5. Ноябрь, №23, с. 8, 12. Декабрь, №24, с. 9. Декабрь, №25, с. 5, 9. Декабрь, №26, с. 10, 26-27.

Апноэ: февраль, №3, с. 21. Февраль, №4, с. 8. Май, №9, с. 21. Июнь, №12, с. 4.

Глоссит:

Насморк (синусит, гайморит, ринит, в том числе аллергический): январь, №1, с. 22. Февраль, №3, с. 9, 12. Март, №5, с. 8, 22. Март, №6, с. 5. Апрель, №7, с. 8. Июль, №13, с. 15. Сентябрь, №19, с. 8, 24. Ноябрь, №23, с. 12. Декабрь, №24, с. 5.

Простуда: январь, №1, с. 5, 12, 19. Январь, №2, с. 9, 19. Февраль, №3, с. 4, 9, 21. Февраль, №4, с. 9. Март, №5, с. 4, 19, 22. Март, №6, с. 5. Апрель, №7, с. 4, 10, 19. Апрель, №8, с. 9, 10. Май, №10, с. 10. Июнь, №12, с. 19. Июль, №14, с. 19. Август, №16, с. 10. Август, №18, с. 8-9. Сентябрь, №18, с.10. Сентябрь, №19, с. 8, 24. Октябрь, №20, с. 4, 5, 12. Октябрь, №21, с. 8. Ноябрь, №22, с. 10, 13, 24. Ноябрь, №23, с. 4. Декабрь, №25, с. 4, 13. Декабрь, №26, с. 19.

Болезни бронхов и легких

Бронхиальная астма: январь, №1, с. 27. Июнь, №11, с. 9. Август, №16, с. 9. Сентябрь, №19, с. 12. Октябрь, №20, с. 9. Декабрь, №24, с. 8.

Бронхит: февраль, №3, с. 8. Апрель, №7, с. 4, 8. Апрель, №8, с. 12. Май, №9, с. 9, 19. Июль, №13, с. 4. Август, №18, с. 22. Сентябрь, №19, с. 11.

Кашель: январь, №2, с. 22. Февраль, №3, с. 4, 9, 21. Февраль, №4, с. 8, 10. Март, №5, с. 8. Апрель, №7, с. 9. Апрель, №8, с. 8, 10. Май, №9, с. 4. Май, №10, с. 9. Июль, №15, с. 8, 19. Сентябрь, №18, с. 8. Октябрь, №20, с. 4. Октябрь, №21, с. 9, 10. Ноябрь, №22, с. 4, 5. Ноябрь, №23, с. 12. Декабрь, №24, с. 9. Декабрь, №25, с. 4.

Пневмония: июнь, №11, с. 19. Июль, №15, с. 9.

Туберкулез: февраль, №3, с. 16-17. Май, №10, с. 19. Июнь, №11, с. 19. Июль, №13, с. 4. Июль, №15, с. 16-17. Август, №18, с. 8-9, 16-17. Сентябрь, №19, с. 30. Ноябрь, №23, с. 9.

Другие болезни бронхов и легких: февраль, №3, с. 15. Август, №18, с. 26-27. Октябрь, №20, с. 8.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Болезни желудка

Гастрит: январь, №1, с. 4, 19. Январь, №2, с. 8. Февраль, №3, с. 4, 23. Март, №5, с. 22. Апрель, №7, с. 5. Май, №9, с. 8, 23. Май, №10, с. 4. Июль, №13, с. 19. Август, №18, с. 8-9, 12, 19. Сентябрь, №19, с. 12. Октябрь, №21, с. 4. Декабрь, №25, с. 4, 13. Декабрь, №26, с. 21.

Отсутствие аппетита: май, №10, с. 10.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: январь, №1, с. 5. Февраль, №3, с. 23. Март, №5, с. 22. Май, №9, с. 23. Июнь, №11, с. 19. Июль, №14, с. 22. Июль, №15, с. 9. Август, №17, с. 19. Сентябрь, №18, с. 8. Сентябрь, №19, с. 12. Октябрь, №21, с. 4. Ноябрь, №22, с. 10. Декабрь, №25, с. 13.

Другие болезни желудка, пищевода: январь, №1, с. 8. Апрель, №7, с. 5. Июль, №13, с. 8. Август, №18, с. 13. Сентябрь, №19, с. 25. Октябрь, №21, с. 22. Ноябрь, №23, с. 8. Декабрь, №24, с. 9. Декабрь, №25, с. 15.

Болезни кишечника

Глисты (гельминтоз): январь, №1, с. 12. Апрель, №7, с. 12. Июль, №14, с. 23. Октябрь, №21, с. 24.

Дисбактериоз: июнь, №12, с. 4.

Диарея: январь, №2, с. 5. Апрель, №7, с. 4. Июнь, №12, с. 4. Июль, №13, с. 4, 10. Август, №17, с. 5. Сентябрь, №19, с. 12. Ноябрь, №23, с. 10. Декабрь, №24, с. 9. Декабрь, №25, с. 9, 10.

Запор: март, №5, с. 13. Апрель, №7, с. 9. Апрель, №8, с. 4. Май, №10, с. 8. Июнь, №11, с. 8, 22. Июнь, №12, с. 19. Август, №18, с. 12. Сентябрь, №19, с. 9. Октябрь, №20, с. 22.

Колит: март, №6, с. 10. Май, №9, с. 23. Июль, №13, с. 19. Июль, №14, с. 19. Август, №17, с. 12. Декабрь, №25, с. 22.

Метеоризм: февраль, №3, с. 21. Февраль, №4, с. 14. Апрель, №7, с. 4, 9. Июнь, №12, с. 4. Август, №18, с. 5. Октябрь, №21, с. 5. Октябрь, №22, с. 5. Декабрь, №26, с. 19.

Полипы: январь, №2, с. 10. Апрель, №7, с. 9. Июнь, №11, с. 5. Сентябрь, №18, с. 13, 14.

Другие болезни кишечника: январь, №2, с. 4. Июнь, №11, с. 22. Июнь, №12, с. 9. Июль, №14, с. 19. Июль, №15, с. 14. Сентябрь, №19, с. 9, 24.

Болезни печени, желчных путей и поджелудочной железы

Гепатит: январь, №1, с. 9. Март, №6, с. 12, 19. Июль, №13, с. 10. Июль, №15, с. 19. Август, №18, с. 5, 19. Октябрь, №21, с. 8. Ноябрь, №22, с. 9. Ноябрь, №23, с. 22. Декабрь, №25, с. 4.

Дискинезия желчевыводящих путей: март, №6, с. 10. Август, №18, с. 5, 19. Октябрь, №21, с. 8, 15.

Желчнокаменная болезнь: июнь, №13, с. 12, 23. Ноябрь, №22, с. 9.

Панкреатит: март, №6, с. 12, 19. Апрель, №8, с. 19. Июнь, №11, с. 9. Сентябрь, №19, с. 10.

Другие болезни печени, желчных путей и поджелудочной железы: апрель, №8, с. 24. Май, №10, с. 22.

ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Киста, поликистоз почек: январь, №1, с. 9. Сентябрь, №19, с. 20-21.

Пиелонефрит: март, №5, с. 10. Март, №6, с. 22. Май, №9, с. 12-13. Июнь, №12, с. 8. Август, №16, с. 12. Август, №17, с. 12, 22. Сентябрь, №19, с. 4, 20-21. Ноябрь, №22, с. 23. Ноябрь, №23, с. 10, 22. Декабрь, №25, с. 23.

Хроническая почечная недостаточность: март, №5, с. 10. Апрель, №8, с. 22. Сентябрь, №19, с. 20-21.

Другие болезни почек: май, №10, с. 26-27.

Цистит и другие болезни мочевого пузыря: январь, №1, с. 10. Январь, №2, с. 9. Февраль, №3, с. 4, 8. Март, №5, с. 10. Март, №6, с. 22. Апрель, №7, с. 26-27. Апрель, №8, с. 10, 27. Май, №10, с. 5. Июнь, №11, с. 8. Сентябрь, №18, с. 4, 10. Октябрь, №20, с. 4. Октябрь, №21,



с. 5. Ноябрь, №22, с. 8. Ноябрь, №23, с. 15. Декабрь, №25, с. 8.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аритмия: январь, №1, с. 10. Февраль, №4, с. 10. Март, №5, с. 5. Март, №6, с. 15. Апрель, №8, с. 19. Май, №9, с. 10. Май, №10, с. 5. Июнь, №12, с. 19. Июль, №15, с. 15. Октябрь, №20, с. 10. Декабрь, №24, с. 9.

Атеросклероз: январь, №1, с. 13. Январь, №2, с. 4, 8. Февраль, №3, с. 10, 12. Февраль, №4, с. 8. Март, №5, с. 8. Март, №6, с. 12. Апрель, №7, с. 9, 21. Май, №9, с. 21. Май, №10, с. 9. Июнь, №11, с. 12, 23. Июль, №13, с. 10. Июль, №14, с. 9. Август, №17, с. 19. Сентябрь, №18, с. 10. Сентябрь, №19, с. 14. Октябрь, №21, с. 10. Декабрь, №24, с. 9. Декабрь, №26, с. 10.

Гипертония: январь, №2, с. 4. Февраль, №3, с. 8, 11. Март, №5, с. 8. Март, №6, с. 8. Апрель, №7, с. 4, 12, 22. Апрель, №8, с. 9, 19. Май, №9, с. 8, 10, 21. Май, №10, с. 5. Июнь, №11, с. 4, 9, 12, 16-17, 21. Июль, №13, с. 9, 19. Август, №16, с. 22. Август, №17, с. 5, 8-9, 12, 19, 22. Сентябрь, №18, с. 19. Сентябрь, №19, с. 24, 30. Ноябрь, №22, с. 10, 14. Декабрь, №24, с. 8. Декабрь, №25, с. 8.

Гипотония: январь, №2, с. 12. Февраль, №4, с. 14. Сентябрь, №19, с. 24. Ноябрь, №22, с. 19. Декабрь, №25, с. 8.

Инсульт: февраль, №4, с. 10. Апрель, №7, с. 8. Октябрь, №20, с. 25.

Инфаркт: март, №5, с. 12. Июнь, №12, с. 22.

Ишемическая болезнь: январь, №1, с. 10. Март, №6, с. 8, 12. Апрель, №7, с. 4. Апрель, №8, с. 19. Июнь, №11, с. 12. Июль, №13, с. 8. Июль, №14, с. 8. Август, №16, с. 19. Сентябрь, №18, с. 9. Ноябрь, №22, с. 6. Декабрь, №24, с. 9.

Стенокардия (грудная жаба): апрель, №7, с. 4. Июнь, №11, с. 12. Август, №16, с. 19. Август, №18, с. 19. Октябрь, №22, с. 6.

Другие болезни сердца и артерий: январь, №1, с. 8, 12. Январь, №2, с. 14. Апрель, №7, с. 22. Июнь, №12, с. 10. Июль, №14, с. 10. Сентябрь, №18, с. 15. Сентябрь, №19, с. 4. Октябрь, №20, с. 16-17. Ноябрь, №23, с. 24. Декабрь, №24, с. 9. Декабрь, №26, с. 14.

БОЛЕЗНИ ВЕН

Варикозное расширение вен: апрель, №7, с. 8. Май, №9, с. 9. Май, №10, с. 4, 10. Июнь, №11, с. 12. Июль, №13, с. 8. Июль, №14, с. 8. Июль, №15, с. 8. Август, №16, с. 15. Август, №18, с. 4. Октябрь, №21, с. 8. Ноябрь, №22, с. 12. Декабрь, №24, с. 10. Декабрь, №25, с. 10.

Геморрой: февраль, №4, с. 8. Март, №6, с. 12. Май, №9, с. 25. Июль, №14, с. 9. Июль, №15, с. 9. Сентябрь, №18, с. 8. Октябрь, №21, с. 9. Ноябрь, №22, с. 8. Декабрь, №24, с. 8.

Тромбофлебит: январь, №2, с. 22. Июнь, №11, с. 12. Июль, №13, с. 9. Октябрь, №20, с. 5. Ноябрь, №22, с. 10.

Другие болезни сосудов: октябрь, №21, с. 14.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Болезни костей

Остеопороз: январь, №2, с. 10. Март, №5, с. 10. Апрель, №7, с. 10. Июнь, №11, с. 11. Октябрь, №20, с. 10.

Переломы: октябрь, №21, с. 26-27. Ноябрь, №23, с. 12.

Сколиоз и другие болезни позвоночника: февраль, №4, с. 9. Март, №5, с. 14. Апрель, №8, с. 4, 22. Май, №9, с. 22. Сентябрь, №19, с. 30. Октябрь, №20, с. 10. Октябрь, №21, с. 24. Ноябрь, №23, с. 20-21.

Спондилез: сентябрь, №19, с. 14.

Шпоры костные: февраль, №3, с. 9. Март, №6, с. 12. Май, №10, с. 15. Июль, №13, с. 12. Сентябрь, №18, с. 9. Ноябрь, №23, с. 9. Декабрь, №24, с. 5. Декабрь, №25, с. 8.

Болезни мышц

Грыжа, судороги и другие болезни мышц: январь, №2, с. 10. Февраль, №3, с. 14. Апрель, №7, с. 22. Апрель, №8, с. 4. Май, №9, с. 8. Июль, №14, с. 9. Июль, №15, с. 10. Ноябрь, №23, с. 14. Декабрь, №24, с. 5, 9,10.

Болезни суставов

Артрит, полиартрит: январь, №2, с. 8. Февраль, №3, с. 8. Февраль, №4, с. 4, 26-27. Март, №5, с. 4-5. Апрель, №7, с. 4, 10. Апрель, №8, с. 15, 22. Май, №10, с. 5, 8, 15. Июнь, №11, с. 4, 5. Июнь, №12, с. 4. Июль, №13, с. 8, 16-17. Август, №16, с. 4. Август, №17, с. 8-9. Сентябрь, №18, с. 5, 26-27. Сентябрь, №19, с. 8, 11. Октябрь, №20, с. 9. Октябрь, №21, с. 5, 9, 10, 22. Ноябрь, №23, с. 10, 12. Декабрь, №24, с. 5. Декабрь, №25, с. 4.

Артроз: февраль, №4, с. 26-27. Апрель, №7, с. 8. Май, №9, с. 12-13. Май, №10, с. 5, 8. Июнь, №11, с. 5. Июль, №15, с. 10. Август, №17, с. 8-9. Сентябрь, №18, с. 26-27. Сентябрь, №19, с. 8, 11, 13. Октябрь, №21, с. 9, 22. Декабрь, №24, с. 5, 8. Декабрь, №25, с. 13. Декабрь, №26, с. 19.

Бурсит: май, №9, с. 12-13.

Подагра: январь, №1, с. 22. Январь, №2, с. 5. Февраль, №3, с. 25. Март, №5, с. 4. Июнь, №11, с. 4. Сентябрь, №18, с. 26-27. Декабрь, №24, с. 5, 14. Декабрь, №25, с. 8.

Ревматизм: январь, №2, с. 19. Апрель, №7, с. 19. Июнь, №12, с. 12. Август, №18, с. 4. Сентябрь, №19, с. 8, 12.

Другие болезни суставов: январь, №1, с. 5. Март, №6, с. 12. Июль, №14, с. 14. Октябрь, №20, с. 10. Декабрь, №24, с. 5, 10. Декабрь, №26, с. 5.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Мужские болезни

Аденома предстательной железы: январь, №2, с. 13. Март, №5, с. 26-27. Апрель, №8, с. 8. Июнь, №11, с. 4. Сентябрь, №19, с. 9. Октябрь, №20, с. 8. Октябрь, №21, с. 5, 13.

Импотенция: январь, №1, с. 23. Январь, №2, с. 9. Март, №5, с. 26-27. Сентябрь, №18, с. 9. Октябрь, №21, с. 22. Ноябрь, №23, с. 22.

Простатит: январь, №2, с. 9. Февраль, №3, с. 19. Март, №5, с. 26-27. Март, №6, с. 9. Июнь, №11, с. 4, 8, 13, 14. Июнь, №12, с. 12. Июль, №13, с. 13. Октябрь, №20, с. 24. Октябрь, №21, с. 5. Ноябрь, №22, с. 5.

Другие мужские болезни: декабрь, №25, с. 14. Декабрь, №26, с. 21.

Женские болезни

Бесплодие: март, №5, с. 27.

Воспаление придатков, матки: март, №6, с. 26-27. Июль, №13, с. 10. Июль, №15, с. 10. Август, №16, с. 14. Сентябрь, №19, с. 11.

Климакс: апрель, №7, с. 8. Апрель, №8, с. 10. Октябрь, №21, с. 5. Ноябрь, №22, с. 5. Ноябрь, №23, с. 8. Декабрь, №24, с. 10.

Мастопатия, мастит (грудница), доброкачественные опухоли молочной железы: март, №6, с. 9, 10. Апрель, №8, с. 12. Июль, №15, с. 14. Сентябрь, №19, с. 11.

Метроррагия (маточные кровотечения): март, №6, с. 26-27.

Миома, фиброма матки и молочной железы: март, №6, с. 26-27. Октябрь, №21, с. 8.

Эрозия шейки матки: январь, №2, с. 9. Июнь, №11, с. 9. Сентябрь, №19, с. 11.

Другие гинекологические заболевания: сентябрь, №19, с. 15.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Диабет сахарный: январь, №1, с. 8, 12, 23. Февраль, №3, с. 11. Февраль, №4, с. 10. Март, №6, с. 14. Май, №10, с. 22. Июнь, №11, с. 9. Июнь, №12, с. 8, 9, 10, 23. Июль, №14, с. 5, 10. Июль, №15, с. 23. Август, №16, с. 8. Август, №17, с. 12, 22. Октябрь, №20, с. 5. Октябрь, №21, с. 10. Ноябрь, №23, с. 22. Декабрь, №24, с. 9. Декабрь, №25, с. 13. Декабрь, №25, с. 16-17.

Болезни щитовидной железы: февраль, №4, с. 10. Апрель, №7, с. 4, 22. Май, №10, с. 14. Июнь, №12, с. 13. Июль, №13, с. 8. Август, №17, с. 5. Октябрь, №20, с. 23. Ноябрь, №22, с. 12. Ноябрь, №23, с. 22. Декабрь, №25, с. 9. Декабрь, №25, с. 16-17.

Истощение, недостаточный вес: октябрь, №21, с. 22. Декабрь, №25, с. 16-17.

Ожирение, избыточный вес: январь, №2, с. 23. Март, №5, с. 19. Март, №6, с. 13, 22, 23. Май, №9, с. 21. Июль, №14, с. 5. Июль, №15, с. 4, 9. Август, №18, с. 12. Сентябрь, №18, с. 13, 23. Сентябрь, №19, с. 30. Октябрь, №21, с. 25. Ноябрь, №23, с. 8, 25. Декабрь, №25, с. 16-17.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, РАССТРОЙСТВА ПСИХИКИ

Бессонница: февраль, №4, с. 9, 10. Март, №6, с. 10. Апрель, №7, с. 8. Апрель, №8, с. 27. Июнь, №11, с. 8, 12. Июль, №14, с.12. Июль, №15, с. 9. Август, №17, с. 5. Сентябрь, №18, с. 8. Октябрь, №20, с. 22. Октябрь, №21, с. 5, 9, 12. Ноябрь, №22, с. 12. Ноябрь, №23, с. 12, 30.

Головная боль, мигрень: март, №5, с. 9. Март, №6, с. 9. Апрель, №8, с. 5, 13. Май, №10, с. 5. Июнь, №12, с. 4, 12. Июль, №15, с. 4. Август, №18, с. 5, 8-9. Ноябрь, №22, с. 10. Декабрь, №24, с. 4, 8. Декабрь, №25, с. 8.

Депрессия: февраль, №3, с. 9. Февраль, №4, с. 4, 13. Март, №5, с. 12. Май, №10, с. 4. Июль, №15, с. 4. Август, №16, с. 16-17. Сентябрь, №18, с. 5. Декабрь, №24, с. 4. Декабрь, №26, с. 19.

Неврит (воспаление седалищного, тройничного, слухового нервов): январь, №1, с. 9. Март, №6, с. 14. Июль, №14, с. 26-27.

Невроз, неврастения: январь, №1, с. 19. Март, №5, с. 9. Март, №6, с. 21. Апрель, №8, с. 5, 19. Май, №9, с. 9. Июнь, №11, с. 10. Июль, №13, с. 19. Август, №17, с. 8-9. Сентябрь, №18, с. 5. Сентябрь, №19, с. 5. Октябрь, №20, с. 8. Ноябрь, №22, с. 6, 16-17.

Остеохондроз: апрель, №8, с. 12. Июнь, №11, с. 4, 26-27. Июнь, №12, с. 12. Июль, №14, с. 9. Август, №18, с. 22. Сентябрь, №19, с. 14. Октябрь, №20, с. 22. Декабрь, №24, с. 8.

Радикулит: февраль, №3, с. 19. Апрель, №8, с. 4. Май, №9, с. 23. Май, №10, с. 8. Июнь, №12, с. 10. Июль, №14, с. 9. Август, №18, с. 4. Ноябрь, №23, с. 12, 22.

Другие болезни нервной системы: март, №5, с. 15. Июнь, №11, с. 8. Июль, №13, с. 14. Июль, №14, с. 14, 16-17. Декабрь, №24, с. 12, 26-27. Декабрь, №25, с. 12.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Аллергия, экзема, нейродермит: январь, №1, с. 4, 26-27. Февраль, №4, с. 4, 8. Март, №5, с. 10. Апрель, №8, с. 9, 26-27. Июнь, №11, с. 5. Июнь, №12, с. 5, 12. Июль, №15, с. 8. Август, №16, с. 19. Сентябрь, №18, с. 4, 14. Сентябрь, №19, с. 8. Октябрь, №21, с. 5. Ноябрь, №22, с. 9. Ноябрь, №23, с. 12. Декабрь, №24, с. 24.

Бородавки: июнь, №12, с. 10. Ноябрь, №23, с. 8.

Витилиго: март, №6, с. 8. Май, №9, с. 26-27.

Выпадение волос: январь, №1, с. 5. Февраль, №4, с. 8. Март, №5, с. 19. Март, №6, с. 19. Апрель, №8, с. 4. Май, №9, с. 9. Июнь, №12, с. 8. Июль, №13, с. 8, 19. Июль, №14, с. 5. Июль, №15, с. 4. Сентябрь, №19, с. 10. Ноябрь, №22, с. 19.

Грибок (микоз): апрель, №8, с. 8. Май, №9, с. 5. Июнь, №11, с. 5. Август, №16, с. 5. Октябрь, №20, с. 8, 12. Ноябрь, №23, с. 12. Декабрь, №25, с. 8.

Жировики: июнь, №12, с. 10, 14. Июль, №14, с. 9. Декабрь, №24, с. 8.

Занозы: июль, №13, с. 8. Ноябрь, №22, с. 23.

Избыточное потоотделение: июнь, №11, с. 9. Июль, №13, с. 14. Август, №16, с. 5. Октябрь, №21, с. 22. Ноябрь, №23, с. 8.

Мозоли: февраль, №3, с. 5, 14. Июнь, №11, с. 4.

Лишай: январь, №2, с. 8. Февраль, №4, с. 9. Апрель, №7, с. 15. Апрель, №8, с. 9. Август, №16, с. 26-27.

Нарывы (абсцессы), язвы: январь, №1, с. 10. Октябрь, №21, с. 14.

Ожоги: апрель, №8, с. 19. Июнь, №12, с. 5. Июль, №13, с. 4. Июль, №15, с. 4. Сентябрь, №19, с. 10, 12.

Папилломы: сентябрь, №19, с. 26-27.

Перхоть (себорея): март, №5, с. 8. Май, №10, с. 5. Август, №18, с. 5. Декабрь, №25, с. 4.

Пролежни: март, №6, с. 9.

Псориаз: январь, №2, с. 26-27. Июль, №15, с. 4. Октябрь, №21, с. 12.

Раны, порезы: февраль, №3, с. 10. Май, №9, с. 5. Май, №10, с. 19. Июнь, №12, с. 19. Июль, №15, с. 8, 19. Август, №16, с. 5, 22. Август, №18, с. 5, 19. Сентябрь, №19, с. 10. Октябрь, №20, с. 5, 10, 12. Ноябрь, №22, с. 5. Ноябрь, №23, с. 10.

Рожистое воспаление: июнь, №12, с. 26-27. Июль, №14, с. 8.

Синяки, ушибы: октябрь, №20, с. 12. Ноябрь, №23, с. 12, 30.

Трещины: июнь, №11, с. 4. Июль, №14, с. 8. Октябрь, №20, с. 12. Октябрь, №21, с. 13. Ноябрь, №22, с. 5. Ноябрь, №23, с. 9. Декабрь, №25, с. 4.

Угри, юношеские прыщи: январь, №2, с. 5. Март, №6, с. 4. Апрель, №8, с. 10. Май, №9, с. 10. Май, №10, с. 19. Июль, №15, с. 19. Август, №18, с. 19. Ноябрь, №22, с. 10.

Фурункулы, чирьи: январь, №1, с. 10. Апрель, №8, с. 10. Сентябрь, №19, с. 5, 10. Октябрь, №20, с. 5, 10, 12. Октябрь, №21, с. 4. Декабрь, №24, с. 10.

Другие болезни кожи: февраль, №4, с. 5. Апрель, №8, с. 14. Май, №9, с. 14, 19. Май, №10, с. 8. Июнь,



№12, с. 8, 14. Июль, №13, с. 8. Июль, №14, с. 10. Август, №16, с. 10, 26-27. Октябрь, №20, с. 9. Октябрь, №21, с. 13. Декабрь, №24, с. 5,10, 15. Декабрь, №26, с. 15.

ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ

Отит (воспаление среднего уха): январь, №1, с. 4. Июль, №15, с. 23. Декабрь, №25, с. 8.

Другие болезни ушей: июнь, №12, с. 23. Август, №18, с. 8-9. Октябрь, №20, с. 9.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

Глаукома: январь, №1, с. 12. Май, №10, с. 10.

Катаракта: февраль, №3, с. 10. Май, №9, с. 8. Июль, №13, с. 9. Июль, №14, с. 4, 15. Ноябрь, №22, с. 8. Декабрь, №24, с. 9. Декабрь, №25, с. 10.

Конъюнктивит: май, №9, с. 4, 9. Май, №10, с. 5. Август, №16, с. 10. Сентябрь, №18, с. 19. Декабрь, №24, с. 4.

Ослабление зрения и другие глазные болезни: февраль, №4, с. 12. Март, №5, с. 8, 12. Май, №9, с. 12-13. Май, №10, с. 9. Июнь, №12, с. 9, 10. Июль, №13, с. 8. Июль, №14, с. 13, 22. Август, №17, с. 8-9. Сентябрь, №18, с. 9, 19. Сентябрь, №19, с. 9. Октябрь, №20, с. 13. Октябрь, №21, с. 4. Ноябрь, №22, с. 9. Ноябрь, №23, с. 24. Декабрь, №24, с. 4. Декабрь, №25, с. 8. Декабрь, №26, с. 5.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

Кариес, зубная боль: апрель, №7, с. 10. Май, №10, с. 23.

Пародонтоз: март, №5, с. 5. Март, №6, с. 21. Апрель, №7, с. 4, 10. Май, №10, с. 9. Июль, №13, с. 10. Август, №16, с. 5. Ноябрь, №23, с. 10. Декабрь, №25, с. 9.

Стоматит и другие болезни полости рта: январь, №1, с. 5. Март, №5, с. 22. Май, №9, с. 10. Июнь, №12, с. 4, 8, 9. Июль, №13, с. 19. Август, №16, с. 5. Октябрь, №20, с. 4, 23. Ноябрь, №23, с. 4. Декабрь, №25, с. 9.

ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Алкоголизм, зависимость от никотина: май, №10, с. 19. Ноябрь, №23, с. 8.

Анемия (малокровие), другие болезни крови и лимфы: февраль, №3, с. 8, 10. Февраль, №4, с. 13. Март, №5, с. 16-17. Март, №6, с. 10. Апрель, №7, с. 5. Май, №9, с. 19, 22. Июнь, №11, с. 10, 19. Июнь, №12, с. 9. Июль, №13, с. 5. Август, №16, с. 10, 19. Октябрь, №20, с. 10. Ноябрь, №22, с. 14, 24. Декабрь, №25, с. 9.

Герпес: февраль, №3, с. 26-27. Март, №5, с. 14.

Грипп: январь, №2, с. 9. Февраль, №3, с. 8. Март, №5, с. 4. Апрель, №7, с. 10, 19, 22. Декабрь, №25, с. 26-27.

Рак: январь, №1, с. 16-17. Январь, №2, с. 13. Февраль, №3, с. 8. Май, №10, с. 19. Июнь, №11, с. 11, 14, 21. Июль, №15, с. 13. Август, №18, с. 8-9. Октябрь, №20, с. 12. Ноябрь, №22, с. 8. Ноябрь, №23, с. 8, 12.

Усталость, переутомление: Февраль, №4, с. 12, 13. Март, №5, с. 9. Март, №6, с. 10, 21. Апрель, №7, с. 21. Июль, №14, с. 12. Июль, №15, с. 12. Август, №16, с. 5. Сентябрь, №18, с. 4, 8. Сентябрь, №19, с. 5.

Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: январь, №1, с. 4, 6-7, 12-13, 14, 16-17, 20, 21, 22, 23, 24-25. Январь, №2, с. 4, 5, 6-7, 12, 15, 16-17, 19, 20, 22, 24. Февраль, №3, с. 5, 6-7, 12-13, 19, 20. 21, 22. Февраль, №4, с. 4, 6-7, 12, 13, 15, 16-17, 20, 24. Март, №5, с. 6-7, 13, 20, 22, 23, 24-25. Март, №6, с. 4, 6-7, 12, 13, 16-17, 19, 20, 21, 22, 23, 24-25. Апрель, №7, с. 4, 6-7, 10, 13, 14, 16-17, 19, 20, 22, 24. Апрель, №8, с. 4, 6-7, 9, 12, 14, 16-17, 22, 24-25. Май, №9, с. 6-7, 14, 16-17, 20, 21, 22-23, 24-25, 26-27. Май, №10, с. 6-7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16-17. 20, 22, 23, 24-25, 29. Июнь, №11, с. 6-7, 10, 12-13, 19, 20, 21, 22-23, 24-25. Июнь, №12, с. 4, 6-7, 9, 12, 15, 16-17, 20, 22, 24-25. Июль, №13, с. 4, 5, 6-7, 8, 12, 22, 23, 24-25, 26-27. Июль, №14, с. 4, 6-7, 12-13, 20, 22, 24. Июль, №15, с. 6-7, 8, 10, 12, 13, 20, 22, 24-25. Август, №16, с. 4, 6-7, 8-9, 12, 13, 14, 20, 22, 23, 24-25, 26-27. Август, №17, с. 6-7, 11, 12, 13, 23, 24-25. Сентябрь, №18, с. 6-7, 12-13, 16-17, 19, 22, 23, 24-25. Сентябрь, №19, с. 4, 5, 6-7, 10, 12, 16, 24, 25, 28-29, 30. Октябрь, №20, с. 4, 5, 6-7, 8, 9, 14, 15, 20, 22, 24-25. Октябрь, №21, с. 6-7, 12, 13, 16, 20-21, 22, 24, 25, 26-27, 28-29. Ноябрь, №22, с. 4, 5, 6-7, 8, 13, 15, 19, 20, 22, 24, 25. Ноябрь, №23, с. 6-7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 24, 28-29, 30. Декабрь, №24, с. 6-7, 8, 9, 10, 12-13, 14, 16-17, 20, 24-25. Декабрь, №25, с. 5, 6-7, 10, 12, 13, 16-17, 20, 22, 24. Декабрь, №26, с. 4, 10, 14, 16-17,19, 20, 21, 22, 23, 24, 25.

«Пенсионер» – жизнь только начинается!



Годы идут, и мы с вами не становимся моложе. Кризис, скромная пенсия, растущие цены... Да и здоровье уже не то. Что же делать?

Решение есть! Новая полезная газета-помощница «Пенсионер» станет вашим верным и надежным другом.

Толково и доступно обо всем: советы психолога, льготы, ЖКХ, экономия, здоровье, кулинария и многое другое.

Откройте для себя нашу газету!

Анонс, 16+



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

На всю оставшуюся жизнь

Красивая женщина, 60 лет, добрая, энергичная, работящая, современная, без комплексов. На всю оставшуюся жизнь ищу хорошего мужа от 58 до 64 лет.

София, Иркутская обл., тел. 8-904-150-18-02

Одиноко в четырех стенах

Вдова, 61 год (160-69), ласковая, внимательная, преданная. Умею любить, уважать, хорошая хозяйка. На все оставшиеся годы хочется найти человека 60-70 лет, непьющего и несудимого, который согласится на переезд ко мне, в деревянный дом со всеми удобствами. Речка, пруд за домом. Воздух чистый, зелени много.

Г. Калуга, тел. +7-919-035-81-79

Отвечу взаимностью

Одинока, 57 лет (162-72), брюнетка. Вдова, христианка. На пенсии, без материальных и жилищных проблем, никем и ничем не обременена. Пришло время для себя любимой и для любимого. Отвечу взаимностью на хорошее ко мне отношение, на чувства, заботу. Познакомлюсь с мужчиной своего возраста, желательно из Белгородской области. Люблю землю, умею вести хозяйство, люблю читать. Ценю чистоплотность, порядочность во всем. Сейчас живу в городе, но город не люблю.

Нина Анатольевна, Белгородская обл., г. Старый Оскол, тел. 8-950-711-60-57

Вдвоем теплее в доме

Познакомлюсь с одиноким мужчиной высокого роста, моего возраста, не имеющим своего жилья, согласным переехать ко мне. Вместе будет легче и теплее. Мне 64 года, рост 160 см, средней полноты, по гороскопу Дева. Все еще симпатичная, неунывающая, отличная хозяйка, чистюля.

Галина, Татарстан, тел. 8-919-638-03-10

Жду романтичную даму

Вдовец, 62 года (176-64). Добрый, отзывчивый, трудолюбивый, но бедный пенсионер, без жилья. По гороскопу Весы, образование высшее. Романтичный, сентиментальный. Очень надеюсь встретить даму романтичную, как у Чехова, 57-65 лет, весом до 65 кг, чистоплотную. По гороскопу вы Близнецы, Дева, Лев или Стрелец.

Адрес: Ярматову Т.С., 352361, Краснодарский край, ст. Тбилисская, ул. Базарная, д. 114/3. Тел. +7-953-117-65-95

В мире и согласии

Море, лечебное озеро, пенсия – живи да радуйся. Только на душе тоскливо, одиноко. Для серьезных отношений нужен добропорядочный, хозяйственный, непьющий славянин 57-63 лет, согласный разделить со мной все радости и тяготы. Будем жить в мире и согласии. Мне 59 лет (160-84). Половина старенького дома с частичными удобствами мне досталась от родителей. Есть 3 сотки огорода. Доброжелательная, уравновешенная, не пью и не курю. Не терплю хамство, жадность. Звоните – только с серьезными намерениями.

Крым, г. Саки, тел. +7-978-714-48-29

Спокойная, добрая

Отзовись, добрый, жалостливый мужчина. По воле судьбы осталась без жилья, согласна на переезд. Мне 65 лет, рост 164 см, склонна к полноте. Спокойная, добрая, симпатичная. Хочу дожить свой век в понимании, заботе друг о друге.

Тел. 8-930-826-50-12

Люблю природу, лес

Мне 77 лет, веду здоровый образ жизни, здоровье – по возрасту. Люблю природу, лес, готовлю хорошо, порядочная, не пью. Познакомлюсь для серьезных отношений с добрым, порядочным, надежным мужчиной от 76 лет. Национальность не имеет значения. Можно из сельской местности.

Мария Захаровна, тел. 8-965-838-32-41

Вы устали от одиночества?

Русский мужчина, 75 лет (166-70). Очень нужна спутница, женщина уравновешенная, порядочная, верная, сильная духом, без вредных привычек, желательно одинокая, из Саратова или области. Сам вдовец, не пью, не курю, веду активный образ жизни. Люблю работу на даче, жилье есть. Вы устали от одиночества, вам 65-75 лет.

Адрес: Шаповалову Олегу, 410022, г. Саратов, Санаторный проезд, д. 1, кв. 21б. Тел. 8-987-316-88-41

Я жду тебя

Вдова, 69 лет, по гороскопу Рыбы. Добрая, без вредных привычек. Живу одна. Хочу познакомиться с порядочным человеком, добрым, нежадным. Вредные привычки – в меру, их уже не исправишь, если есть.

Хабаровский край, п. Ванино, тел. +7-914-424-31-89

Нужна моральная поддержка

Мне 75 лет (163-70), материально и жильем обеспечена. Очень нужен мужчина, способный морально поддержать в трудную минуту. Буду счастлива, если такой найдется.

Адрес: Стрельниковой Валентине Павловне, 443092, г. Самара, ул. Победы, д. 135, кв. 98. Тел. 8-927-783-86-02

Лучше вдвоем и в радости

Дедулька 75 лет (180-76) ищет бабульку до 74 лет. Я вдовец, русский, образование высшее. Дом, баня, сад и дед в возрасте мудрости! Считаю, что лучше жить вдвоем в радости.

Казахстан, г. Тараз, тел. 8-777-604-00-97

Приятная, веселая

Познакомлюсь с мужчиной 65-75 лет, ростом 160-170 см, неполным, если пьющим, то в меру и по праздникам, с чувством юмора. Я вдова, 69 лет, рост 159 см, внешне приятная. По гороскопу Водолей. Добрая, веселая, домашняя, без вредных привычек. Живу на берегу Черного моря. Мужичины, звоните.

Татьяна, Краснодарский край, тел. 8-952-855-41-47

Только с серьезными намерениями

Одинокая вдова, 69 лет. Имею двухкомнатную квартиру, живу одна, пенсия 17 000 рублей. Скромная, порядочная, врач. Познакомлюсь с одиноким вдовцом до 80 лет, с серьезными намерениями. Звоните до 21 часа.

Г. Магнитогорск, тел. 8-982-337-56-42

Инвалидность – не помеха

Мне 35 лет, рост 165 см, по гороскопу Овен, крупного телосложения. Для серьезных отношений ищу мужчину 35-40 лет, без вредных привычек. Инвалидность – не помеха.

Адрес: Терентьевой Т.В., 673300, Забайкальский край, п. Карымское, ул. Асеева, д. 16/1

Не унываю, работаю

Мне 36 лет, имею инвалидность, но не унываю, работаю. По гороскопу Дева. Добрый, порядочный, с чуством юмора, без вредных привычек. Хотел бы познакомиться с женщиной из Смоленска, своего возраста, можно постарше, можно с инвалидностью. Для создания семьи.

Адрес: Мамуленкову Сергею Анатольевичу, 214530, г. Смоленск, с. Печерск, ул. Пионерская, д. 7, кв. 55. Тел. 8 (903) 893-37-25. E-mail: Serego1239@rambler.ru

Верю, что ты есть

Высокая, статная, 40 лет. Яркая, привлекательная, полногрудая, ухоженная и умная, 2 высших образования. Врач, на руководящей должности. Есть квартира, машина, люблю путешествовать. Душа хочет тепла. Ищу мужчину 35-75 лет, желательно из Краснодарского края. Возможен переезд при симпатии и браке. Нужен надежный, верный друг и муж. Верю, что ты есть.

Адрес: Елене Владимировне, 241012, г. Брянск, ул. Орловская, д. 12, кв. 67. Тел. 8-905-175-40-96

Жду звонка от земляка

Мне 39 лет, выгляжу моложе, рост 174 см. Познакомлюсь с мужчиной до 43 лет, без судимостей и вредных привычек, без инвалидности. Вы из Самары или Самарской области.

Елена, г. Самара, тел. 8-917-157-14-26



Если нужна семья

Познакомлюсь с девушкой (женщиной) из Казани, в возрасте до 40 лет, среднего роста, скромной, домашней, без детей и вредных привычек, с жильем. Мне 45 лет, рост 175 см, спортивного телосложения, темноволосый, скромный, работаю. В разводе, без детей, живу в коммунальной квартире. Звоните, если есть серьезные намерения создать порядочную семью.

Сергей, тел. 8-987-270-91-72

Найдется ли такая смелая?

Обращаюсь ко всем женщинам 30-45 лет. Я 1976 года рождения, с высшим образованием, имею инвалидность, получаю пенсию. Не курю и не пью, ежедневно занимаюсь физическими упражнениями, а в свободное время – компьютером. Найдется ли такая смелая женщина, девушка, которая согласилась бы выйти замуж за человека с инвалидностью? Я сам хожу и бегаю, просто после травмы проблемы с руками. Надеюсь, отзовется сердечная, душевная, прекрасная незнакомка.

Адрес: Федотову Андрею Николаевичу, 309536, Белгородская обл., Старооскольский р-н, с. Федосеевка, ул. Свободная, д. 46

Ни друзей, ни подруг

Мне 44 года, на инвалидности, не работаю. Ни друзей, ни подруг. Очень люблю читать, но денег на книги не хватает. Много лет ищу книгу Алекса Флинна «Страшно красив». Может, кто-нибудь сможет мне ее подарить. Буду признательна. Читаю старенькие женские романы и радуюсь за героев книг, но в любовь уже почти не верю. Иногда гуляю по городу. Интернета нет. Живу одним днем. Может, кто-то захочет пообщаться со мной? Но пока только в письмах. Буду ждать.

Адрес: Давыдовой Светлане Анатольевне, 460040, г. Оренбург, ул. Алтайская, д. 2/1, кв. 169

Стану мужем или братом

Мне 51 год, рост 165 см, простой, нежадный, несудимый, спокойный, детей нет. Где ты, одинокая женщина, спокойная и добрая? Возраст значения не имеет. У меня сгорел дом, потерял все нажитое. Но я строитель, помогу с ремонтом, могу и построить. Также помогу с огородом. Жил один в пригороде, все выращивал сам. Буду рад, если вы примете меня на свою территорию, но не в качестве временного работника, а как мужа или брата, чтобы я потом не скитался... Звоните, только из Пермского края.

Тел. 8-982-239-14-41

Важны симпатия и уважение

Симпатичная, женственная, 54 года, рост 165 см, образование высшее. Работаю, живу в благоустроенном доме, в большой и красивой станице вблизи Черного и Азовского морей. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым и порядочным мужчиной 50-60 лет, ответственным, хозяйственным, не злоупотребляющим спиртным и несудимым. В отношениях важны взаимные симпатия и уважение.

Александра, Краснодарский край, тел. 8-918-290-49-54

Спокойный, преданный, домашний

Мужчина, 50 лет, рост 168 см. Веду здоровый образ жизни. Выращиваю цветы, люблю природу, домашний уют и музыку. Спокойный, преданный, домашний. Ищу женщину 40-47 лет, приятной внешности, хозяйственную, добрую, чтобы она была просто хорошим человеком.

Виталий, г. Санкт-Петербург, тел. 8-952-283-10-62

Устала от неопределенности

Мне 47 лет (158-56). Вот уже 5 лет у нас с дочерью нет своего жилья. Дочь инвалид 2-й группы, но себя обслуживает. Я православная, часто посещаю храм. Мечтаю поехать по святым местам. Устала от одиночества и неопределенности. Мечтаю встретить свою половинку, тоже верующего мужчину, доброго, порядочного, обеспеченного, который мог бы поддержать морально и материально, но для которого духовные ценности важнее. Сейчас мы живем в Пятигорске, мне нравятся эти места. Буду рада, если кто-то отзовется из Кавказских Минеральных Вод.

Валентина, г. Пятигорск, тел. 8-905-412-70-34

Есть все, кроме любви

Познакомлюсь с порядочным мужчиной до 60 лет, без материальных и жилищных проблем, которому, как и мне, хочется любить и быть любимым. Одиночество невыносимо. Вроде все есть, а любви нет. Хочется о ком-то заботиться, ждать кого-то домой. Человек нужен добрый и верный. Мне 53 года, полная, говорят, симпатичная. Отличная хозяйка, очень люблю готовить. Люблю музыку, работаю в торговле, живу вместе с мамой.

Адрес: Неволиной Марине, 450059, г. Уфа, ул. Бикбая, д. 40, кв. 11. Тел.: 8-917-736-10-78, 8-937-843-47-12

Стану твоей единственной

Добрая, жизнерадостная женщина познакомится с мужчиной 55-65 лет, без вредных привычек. Хочется быть единственной и любимой, чтобы вместе и в горе, и в радости. Надеюсь, что есть на земле такой мужчина – понимающий, заботливый. На всю оставшуюся жизнь.

Адрес: Наташе, 410018, г. Саратов, ул. Усть-Курдюмская, д. 4, кв. 46. Тел. 8-960-342-99-13

Готова переехать в Санкт-Петербург

Вдова, 61 год (154-60), православная. Познакомлюсь с мужчиной для серьезных отношений. Вы заботливый, добрый, не судимый, не обремененный детьми и внуками. Вредные привычки – в меру. Живете в Санкт-Петербурге, имеете свое жилье и автомобиль. Возраст – в пределах разумного. Я живу на Урале, согласна на переезд.

Ирина, Пермский край, тел. 8-919-495-35-65

Нужен умный и добрый

Вдова, 65 лет (157-64), спокойная, без вредных привычек и жилищных проблем. Внешность обычная. Живу в своем доме. Нужен серьезный, умный, добрый, внимательный, несудимый человек без вредных привычек, материальных и жилищных проблем, высокий, не полный, 60-65 лет. Желательно с Севера, из Северо-Енисейска, Сибири или Беларуси. Переезд – ко мне. Звоните с 18 до 22 часов.

Краснодарский край, тел. 8-918-265-29-45

Ценю благородство

Мне 59 лет, хочу создать семью. Познакомлюсь с нормальным мужчиной, имеющим серьезные намерения и все необходимое, который хочет видеть в женщине друга, найти понимание и поддержку. Ценю надежность, благородство. Звоните, буду рада общению.

Лена, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, тел. 8-928-814-32-15

Не ищу красивых и богатых

Русская, 55 лет (165-67), стройная, без вредных привычек. Спокойная, порядочная, чистоплотная, верная, сексуально не озабоченная. Только для создания семьи (можно без интима) познакомлюсь с одиноким мужчиной, честным, надежным, ответственным, добрым, неконфликтным и чистоплотным. Вы несудимы, без зависимостей, не обременены жилищно-финансовыми проблемами. Не ищу красивых и богатых. Важны интеллект, нравственные качества, родство душ, сходство характеров и интересов. При взаимной симпатии соглашусь на переезд. Прошу не предлагать интимных свиданий и не звонить мужчин, сексуально озабоченных.

Любовь, Московская обл., тел. 8-985-185-86-23

Для серьезных отношений

Познакомлюсь с мужчиной, желательно с инвалидностью, из Московской или Ленинградской области. Возраст – в разумных пределах. Мне 59 лет, пенсионерка, болезни – по возрасту.

Адрес: Дмитриевой Татьяне Александровне, 356411, Ставропольский край, с. Шишкино, Зеленый пер., д. 11. Тел. 8-918-756-93-80



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Через 10 лет после инсульта

В 2007 году у мужа случился геморрагический инсульт. Прошло уже 10 лет (ему сейчас 66), а правые рука и нога полностью не отошли. В ноге от паха до пятки сильное жжение, как бы «горит» и болит, особенно осенью, весной и после хождения. Рука не чувствует горячее и холодное. Невролог говорит, что все пройдет. А когда? От лекарств улучшений нет. В 2010 году сняли инвалидность и сказали, что муж может работать. Диагноз такой: дисциркуляторная энцефалопатия, нарушение микроциркуляции, ангиотрофоневроз, выраженные изменения антиспастического типа, реактивность церебральной сосудистой системы снижена. Очень надеемся на помощь!

Адрес: Борисенковой Дине Георгиевне, 216790, Смоленская обл., г. Рудня, ул. Свердлова, д. 4, кв. 1

Болезнь легких прогрессирует

У меня хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) 3-й степени, буллезная эмфизема. Одолевает страшная одышка. Болезнь прогрессирует, хотя регулярно применяю все, что назначено пульмонологом. Очень прошу помочь тех, кто лечился от этой болезни и смог хотя бы приостановить ее прогрессирование.

Адрес: Рыбалке Николаю Константиновичу, 347924, Ростовская обл., г. Таганрог, ул. С. Лазо, д. 7/1, кв. 53

Состояние ухудшается

Мне 71 год. Сахарный диабет 2-го типа, гипертония. В 2014 году было 2 инсульта, ишемический и геморрагический. Сделали операцию на сонной артерии, поставили стент. На МРТ обнаружили затылочно-теменную кисту, а потом, в 2015 году, еще несколько кист в голове. Оперировать отказались – риск. Состояние мое ухудшается, ходить одна не могу, дали 2-ю группу. Занимаюсь лечебной гимнастикой уже 3 года, лечусь и травами, но лучше не становится. Очень сильные головокружения, шум и гул в голове, ушах. Кидает в стороны, едва успеваю ухватиться за что-нибудь, чтобы не упасть. Если кто сталкивался с таким недугом, прошу дать совет, как и чем лечиться.

Адрес: Унрайн Галине, 665479, Иркутская обл., Усольский р-н, п. Белореченский, д. 5, кв. 50

Шум и опухоль на шее

Может, кто-то собирал народные рецепты от шума в голове и ушах, от дисциркуляторной энцефалопатии? Пришлите мне, пожалуйста! Также очень прошу написать о методе Бройса для лечения опухоли. У меня она на шее, доброкачественная, но чуть увеличилась.

Адрес: Мелконян Вере Михайловне, 130001, Казахстан, Мангистауская обл., г. Актау, 2-й мкр-н, д. 18, кв. 11

Боли ужасные, зрение тоже

Очень прошу помочь в лечении опоясывающего герпеса. Третий год не могу от него избавиться! Высыпаний давно нет, а боли ужасные. Как от них избавиться? Обезболивающие таблетки не помогают. В сентябре похоронила дочь. От переживаний резко ухудшилось зрение в левом глазу, вижу все как в тумане. Кто может помочь?

Адрес: Ярцевой Александре Степановне, 443056, г. Самара, ул. Мичурина, д. 131, кв. 46

Энцефалопатия, спондилез, хондроз

Мне 57 лет, диагноз смешанная энцефалопатия, спондилез, хондроз. Была операция – удалили яичники из-за кисты. Наркоз сделали в спину, а у меня аллергия на него. Воспаление в трубах так и осталось. Еще перенесла инфаркт, поставили стент. Болей нет, но при ходьбе будто гири подвешены к спине, голове. Поднимается давление, мучает одышка, хотя лишнего веса нет. Еще бросает в жар. Неврологи ничем помочь не могут. Прошу читателей о помощи!

Адрес: Трифоновой В.А., 433201, Ульяновская обл., Карсунский р-н, п. Языково, ул. Красный Текстильщик, д. 9

Подводит кишечник

Прошу помощи! Много лет страдаю от дивертикулеза толстой кишки. Нужны рецепты и от запора. Знаю, что есть много отзывчивых людей. Надеюсь, они помогут мне.

Адрес: Шабалиной Лидии Кузьминичне, 400081, г. Волгоград, ул. Раздольная, д. 62

Надеюсь на ваши рецепты

В 81 год болезней у меня много: панкреатит, колит, запор, коксартроз, остеопороз, варикоз. Еще спайки. Перенесла 3 операции на кишечнике. Была стома – оперировали, а в итоге – большая грыжа. Опять операция, но грыжа появилась снова... В желчном пузыре камни. Ноги тяжелые, сильно отекают и чешутся, кожа на них очень сухая. Врачи говорят, что плохое кровообращение. И спина чешется, не могу спать. Прошу, помогите!

Адрес: Малаевой Р.И., 420094, г. Казань, ул. Голубятникова, д. 30, кв. 96

Болезни доводят до отчаяния

Мне 70 лет, сахарный диабет 2-го типа, артроз. Более 10 лет болят колени, хожу на костылях. Ноги отекают, живу на мочегонных. Но самая главная моя проблема – недержание кала, хотя проктолог отклонений не нашел. Из-за этой проблемы, бывает, не хочется жить. Пожалуйста, помогите, если можете.

Адрес: Фискевич Алексею Алексеевичу, 353583, Краснодарский край, Славянский р-н, п. Забойский, ул. Садовая, д. 129/1

Очень нужны молитвы и книга

Обращаюсь к вам с большой просьбой помочь мне приобрести книгу о Сергии Радонежском «Один за всех», автор – Лидия Чарская. Также нужны ладан и молитвы на все случаи жизни, в том числе помогающие в денежных делах.

Адрес: Ожигину Павлу Платоновичу, 165155, Архангельская обл., г. Вельск, ул. Комсомольская, д. 49б

Адрес для писем:

198035, Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №26 (396). 16+
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 08.12.2017.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 25 декабря.
Общий тираж 300 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 230 000 экз.
Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ТАСС», Лори, РИА Новости, PhotoXpress, Depositphoto, Diomedia, Shutterstock.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

4 607038 590259 17052 >